

**T.C.  
İSTANBUL GEDİK ÜNİVERSİTESİ  
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ**



**EVLİ KİŞİLERDE EVLİLİK UYUMU, DUYGU DÜZENLEME GÜÇLÜĞÜ  
VE SOMATİZASYON ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ**

**YÜKSEK LİSANS TEZİ**

**Seray SERDAR**

**Klinik Psikoloji Tezli Yüksek Lisans Programı**

**TEMMUZ 2021**

**T.C.  
İSTANBUL GEDİK ÜNİVERSİTESİ  
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ**



**EVLİ KİŞİLERDE EVLİLİK UYUMU, DUYGU DÜZENLEME GÜÇLÜĞÜ  
VE SOMATİZASYON ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ**

**YÜKSEK LİSANS TEZİ**

**Seray SERDAR  
(181287025)**

**Klinik Psikoloji Tezli Yüksek Lisans Programı**

**Tez Danışmanı: Dr. Öğr. Üyesi Hakan DUMAN**

**TEMMUZ 2021**



**T.C.**  
**İSTANBUL GEDİK ÜNİVERSİTESİ**  
**LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜ**

**Yüksek Lisans Tez Onay Formu**

Enstitümüz, Klinik Psikoloji Tezli Yüksek Lisans Programı 181287025 numaralı öğrencisi Seray Serdar'ın “Evli Kişilerde Evlilik Uyumu, Duygu Düzenlenme Güçlüğü ve Somatizasyon Arasındaki İlişkinin İncelenmesi” adlı tez çalışması 12/07/2021 tarihinde yapılan tez savunma sınavında aşağıdaki jüri tarafından **oy birliği** ile Yüksek Lisans Tezi olarak **kabul** edilmiştir.

**Öğretim Üyesi Adı Soyadı**

**Tez Savunma Tarihi:** 12/07/2021

**1) Tez Danışmanı:** Dr. Öğr. Üyesi Hakan DUMAN  
(İstanbul Gedik Üniversitesi)

**2) Jüri Üyesi:** Dr. Öğr. Üyesi Nurgül YAVUZER  
(İstanbul Gedik Üniversitesi)

**3) Jüri Üyesi:** Doç. Dr. Dursun KARAMAN  
(Gülhane Sağlık Bilimleri Üniversitesi)

## YEMİN METNİ

Yüksek Lisans tezi olarak sunduğum “Evli Kişilerde Evlilik Uyumu, Duygu Düzenlenme Güçlüğü ve Somatizasyon Arasındaki İlişkinin İncelenmesi” adlı çalışmamın, tezin proje safhasından sonuçlanmasına kadar ki bütün süreçlerde bilimsel ahlak ve geleneklere aykırı düşecek bir yardıma başvurulmaksızın yazıldığını ve yararlandığım eserlerin Bibliyografya'da gösterilenlerden oluştuğunu, bunlara atıf yapılarak yararlanılmış olduğunu belirtir ve onurumla beyan ederim (12/07/2021).

**Seray SERDAR**

## ÖNSÖZ

Öncelikle tezimin ilerlemesine ve tamamlanmasına destek olan değerli tez danışmanım Dr. Öğretim Üyesi Hakan DUMAN'a teşekkürlerimi sunarım.

En büyük teşekkürüm; yalnızca tez yazım sürecimde değil, hayatımın her alanında maddi ve manevi desteğini bir gün olsun esirgmeden beni bugünlere getiren sevgili annem Emine SERDAR ve sevgili babam Mehmet SERDAR'a. Ayrıca hayatımın her alanında yanımda olduğunu hissettiren kardeşim Sude SERDAR'a.

Yine en büyük teşekkürlerimden biri, bu süreç boyunca varlığıyla her zaman desteğini hissettiğim, beni hiçbir şekilde yalnız bırakmayan, bilgi ve donanımıyla bana çok fazla katkısı olan, öğrenme ve kendisini geliştirme arzusu ile bana ilham olan Ahmet SEZGİN'e.

İyi ki varsınız.

**Temmuz 2021**

**Seray SERDAR**

**Psikolog**

## İÇİNDEKİLER

### Sayfa

<b>ÖNSÖZ</b> .....	<b>iv</b>
<b>İÇİNDEKİLER</b> .....	<b>v</b>
<b>KISALTMALAR</b> .....	<b>vii</b>
<b>ÇİZELGE LİSTESİ</b> .....	<b>viii</b>
<b>ŞEKİL LİSTESİ</b> .....	<b>ix</b>
<b>ÖZET</b> .....	<b>x</b>
<b>ABSTRACT</b> .....	<b>xi</b>
<b>1. GİRİŞ</b> .....	<b>1</b>
1.1 Araştırmanın Amacı .....	2
1.2 Araştırmanın Hipotezleri .....	2
1.3 Araştırmanın Alt Hipotezleri .....	3
1.4 Araştırmanın Önemi .....	3
1.5 Araştırmanın Sınırlılıkları .....	4
1.6 Araştırmanın Sayıltıları .....	4
1.7 Anahtar Kelimeler .....	4
<b>2. GENEL BİLGİLER</b> .....	<b>5</b>
2.1 Evlilik .....	5
2.2 Evlilik Uyumu .....	7
2.3 Evlilik Uyumunu Etkileyen Faktörler .....	9
2.4 Duygu Düzenleme .....	11
2.5 Duygu Düzenleme Güçlüğü .....	14
2.6 Duygu Düzenleme Güçlüğü ve Evlilik Uyumu .....	15
2.7 Somatizasyon.....	16
2.8 Somatizasyon ve Evlilik Uyumu .....	18
<b>3. YÖNTEM</b> .....	<b>20</b>
3.1 Örneklem .....	20
3.2 Veri Toplama Araçları.....	20
3.2.1. Sosyodemografik bilgi formu .....	20
3.2.2. Yenilenmiş çift uyum ölçeği .....	20
3.2.3. Duygu düzenleme güçlüğü ölçeği-kısa form .....	21
3.2.4. Somatizasyon ölçeği .....	22
3.3 Araştırma Deseni .....	22
3.4 Verilerin Analizi .....	22
<b>4. BULGULAR</b> .....	<b>24</b>
4.1 Ölçek Puanlarının Normallik Dağılımı Özellikleri .....	24
4.2 Katılımcıların Genel Yapısına İlişkin Frekans Dağılımı.....	25
4.3 Araştırma Ölçeklerinin Betimleyici İstatistikleri .....	26
4.4 Ölçek Puanları ile Sosyo Demografik Değişkenler Arasındaki İlişkilere Dair Bulgular .....	27
4.5 Araştırmanın Temel Değişkenleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi .....	32

4.6 Duygu Düzenleme G�cl�g� ve Somatizasyon Düzeyinin Evlilik Uyumunu Yordama Düzeyinin İncelenmesi .....	33
<b>5. TARTIŞMA .....</b>	<b>34</b>
5.1 Araştırma Değişkenlerinin Cinsiyete Göre Farklılaşmasının İncelenmesi .....	34
5.2 Araştırma Değişkenlerinin Yaşa Göre Farklılaşmasının İncelenmesi.....	35
5.3 Araştırma Değişkenlerinin Evlilik Süresine Göre Farklılaşmasının İncelenmesi .....	36
5.4 Araştırma Değişkenlerinin Ekonomik Düzeye Göre Farklılaşmasının İncelenmesi.....	37
5.5 Araştırma Değişkenlerinin Eğitim Düzeyine Göre Farklılaşmasının İncelenmesi.....	38
5.6 Araştırma Değişkenlerinin Psikiyatrik Destek Alma Durumuna Göre Farklılaşmasının İncelenmesi .....	39
5.7 Duygu Düzenleme G�cl�g� ve Somatizasyon Düzeyinin Evlilik Uyumunu Yordamasına İlişkin Bulguların İncelenmesi .....	41
<b>6. SONUÇ VE ÖNERİLER.....</b>	<b>43</b>
<b>KAYNAKLAR .....</b>	<b>46</b>
<b>EKLER.....</b>	<b>56</b>
<b>ÖZGEÇMİŞ.....</b>	<b>65</b>

## KISALTMALAR

<b>YÇUÖ</b>	: Yenilenmiş Çift Uyum Ölçeği
<b>DDGÖ</b>	: Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği
<b>DSM</b>	: Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders
<b>SPSS</b>	: Statistical Package for the Social Sciences
<b>Akt.</b>	: Aktaran
<b>Ort.</b>	: Ortalama
<b>SS</b>	: Standart Sapma



## ÇİZELGE LİSTESİ

	<u>Sayfa</u>
Çizelge 4.1. : Ölçeklerin Normallik Testi Sonuçları .....	24
Çizelge 4.2. : Katılımcıların Demografik Özellikleri .....	25
Çizelge 4.3. : Katılımcıların Evliliğine Dair Özellikleri.....	26
Çizelge 4.4. : Ölçeklerin Betimleyici İstatistikleri .....	26
Çizelge 4.5. : Ölçek Toplam Puanlarının Cinsiyet Değişkeni için Bağımsız t Testi Sonuçları .....	27
Çizelge 4.6. : Ölçek Toplam Puanlarının Yaş Değişkeni için ANOVA Sonuçları ...	28
Çizelge 4.7. : Ölçek Toplam Puanlarının Evlilik Süresi Değişkeni için ANOVA Sonuçları .....	29
Çizelge 4.8. : Ölçek Toplam Puanlarının Ekonomik Düzey Değişkeni için ANOVA Sonuçları .....	30
Çizelge 4.9. : Ölçek Toplam Puanlarının Eğitim Düzeyi Değişkeni için ANOVA Sonuçları .....	31
Çizelge 4.10. : Ölçek Toplam Puanlarının Psikiyatrik Destek Değişkeni için Bağımsız Gruplar t Testi Sonuçları.....	32
Çizelge 4.11. : Araştırmanın Temel Değişkenleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesine Yönelik Korelasyon Analizi Sonuçları .....	32
Çizelge 4.12. : Duygu Düzenleme Güçlüğü ve Somatizasyon Düzeyinin Evlilik Uyumunu Yordamasına İlişkin Regresyon Analizi Sonuçları .....	33

## ŞEKİL LİSTESİ

	<b><u>Sayfa</u></b>
<b>Şekil 2.1:</b> Evlilikte Üçgen Modeli .....	6
<b>Şekil 2.2:</b> Duygu Düzenleme Stratejileri .....	13
<b>Şekil 2.3:</b> Bedensel Belirti Bozukluklar .....	17



## EVLİ KİŞİLERDE EVLİLİK UYUMU, DUYGU DÜZENLEME GÜÇLÜĞÜ VE SOMATİZASYON ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ

### ÖZET

Araştırmada, evli kişilerin duygu düzenleme güçlüğü, evlilik uyumu ve somatizasyon arasındaki ilişkinin incelenmesi amaçlanmıştır. Aynı zamanda duygu düzenleme güçlüğü, evlilik uyumu ve somatizasyon düzeylerinin katılımcıların demografik bilgilerine göre farklılaşıp farklılaşmadığı incelenmiştir.

Araştırmada, Türkiye genelinde yaşayan 18-65 yaş arası 318 kadın ve 105 erkek olmak üzere toplamda 423 evli yetişkin kişilerden veri toplanmıştır. Araştırmada, katılımcıların demografik bilgilerini öğrenmek amacıyla “Sosyodemografik Bilgi Formu”, evlilik uyumunu öğrenmek için “Yenilenmiş Çift Uyum Ölçeği”, duygu düzenleme güçlüğü düzeylerini öğrenmek için “Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği-Kısa Form” ve somatizasyon düzeylerini öğrenmek için “Somatizasyon Ölçeği” verilmiştir. Analizler SPSS for Windows 22. Versiyon ile gerçekleştirilmiştir. Verilerin analizinde bağımsız t testi, tek yönlü varyans analizi (ANOVA), korelasyon ve çoklu regresyon analizi yapılmıştır.

Araştırma sonucunda; evlilik uyumunun cinsiyete göre farklılaşmadığı saptanmıştır. Kadınların duygu düzenleme güçlüğü ve somatizasyon düzeyinin erkeklerinden anlamlı düzeyde yüksek olduğu saptanmıştır. Evlilik uyumu ve duygu düzenleme güçlüğüne yaşa göre farklılaşmadığı saptanmıştır. 18-24 yaş arası katılımcıların somatizasyon düzeyinin, 24-40 yaş ve 40 yaş ve üzeri olan katılımcılara göre daha yüksek olduğu saptanmıştır. 10 yıl ve üzeri evli olan katılımcıların evlilik uyumu düzeylerinin, 0-5 yıl ve 5-10 yıl arası evli olanlara göre anlamlı düzeyde düşük olduğu saptanmıştır. Duygu düzenleme güçlüğü ve somatizasyon düzeyleri evlilik süresine göre farklılaşmadığı saptanmıştır. Ekonomik düzeyi kötü olan katılımcıların evlilik uyumu düzeylerinin, orta ve iyi olanlara göre anlamlı düzeyde düşük olduğu saptanmıştır. Ekonomik düzeyi kötü olan katılımcıların duygu düzenleme güçlüğü ve somatizasyon düzeylerinin, orta ve iyi olanlara göre anlamlı düzeyde yüksek olduğu saptanmıştır. Üniversite ve üstü mezun olan katılımcıların evlilik uyumu düzeyinin ilkökul, ortaokul ve lise mezunu olanlara göre anlamlı düzeyde yüksek olduğu saptanmıştır. Üniversite ve üstü mezunu katılımcıların duygu düzenleme güçlüğü ve somatizasyon düzeylerinin, ortaokul ve lise mezunu olan katılımcılardan anlamlı düzeyde düşük olduğu saptanmıştır. Psikiyatrik destek alanların evlilik uyumu düzeyi, psikiyatrik destek almayanlara göre anlamlı düzeyde düşük olduğu saptanmıştır. Psikiyatrik destek alanların duygu düzenleme güçlüğü ve somatizasyon düzeyi, psikiyatrik destek almayanlara göre anlamlı düzeyde yüksek olduğu saptanmıştır. Duygu düzenleme güçlüğüne evlilik uyumunu negatif yönde yordadığı saptanmıştır. Somatizasyon düzeyinin evlilik uyumunu negatif yönde yordadığı saptanmıştır.

**Anahtar Kelimeler:** *Evlilik, Evlilik Uyumu, Duygu, Duygu Düzenleme Güçlüğü, Somatizasyon*

## **MARRIAGE HARMONY IN MARRIED PEOPLE DIFFICULTY IN EMOTION REGULATION AND EXAMINING THE RELATIONSHIP BETWEEN SOMATIZATION**

### **ABSTRACT**

In the study, it was aimed to examine the relationship between difficulty in emotion regulation, marital adjustment and somatization in married people. At the same time, it was examined whether the difficulty in emotion regulation, marital adjustment and somatization levels differed according to the demographic information of the participants.

In the study, data were collected from 423 married adults, 318 women and 105 men, aged between 18-65 years, living in Turkey. In the study, "Sociodemographic Information Form" was given to learn the demographic information of the participants, "Revised Couple Adjustment Scale" to learn about marital adjustment, "Emotional Dysregulation Scale-Short Form" to learn the levels of emotional dysregulation, and "Somatization Scale" to learn the somatization levels. Analyses were performed with SPSS for Windows Version 22. In the analysis of the data, independent t-test, one-way analysis of variance (ANOVA), correlation and multiple regression analysis were performed.

As a result of the research; It was found that marital adjustment did not differ according to gender. It was determined that women's emotional regulation difficulties and somatization levels were significantly higher than men's. It was determined that marital adjustment and difficulty in emotion regulation did not differ according to age. It was determined that the somatization level of the participants aged 18-24 was higher than the participants aged 24-40 and 40 years and older. It was determined that the marital adjustment levels of the participants who were married for 10 years or more were significantly lower than those who were married for 0-5 years and 5-10 years. Difficulty in emotion regulation and somatization levels did not differ according to the duration of marriage. It was determined that the marital adjustment levels of the participants with a bad economic level were significantly lower than those with moderate and good levels. It was determined that the difficulty in emotion regulation and somatization levels of the participants with a bad economic level were significantly higher than those with a moderate and good level. It was determined that the level of marital adjustment of the participants who graduated from university or higher was significantly higher than those who graduated from primary, secondary and high school. It was determined that the difficulty in emotion regulation and somatization levels of the university graduates and higher education graduates were significantly lower than the secondary and high school graduates. The marital adjustment level of those who received psychiatric support was found to be significantly lower than those who did not receive psychiatric support. Emotion regulation difficulties and somatization levels of those who received psychiatric support were found to be significantly higher than those

who did not receive psychiatric support. It was found that difficulty in emotion regulation predicted marital adjustment negatively. It was found that the level of somatization negatively predicted marital adjustment.

**Keywords:** *Marriage, Marital Adjustment, Emotion, Difficulty in Emotion Regulation, Somatization*



## 1. GİRİŞ

Kişiler hayatlarını, çeşitli ihtiyaçlarını karşılamak adına karşı cins ile birleşmesine evlilik adı verilmektedir (Haylı, Durmuş ve Kış, 2017). Evlilik, farklı ilgi, istek ve gereksinimlere sahip iki kişinin beraber yaşamak, hayatlarını paylaşmak, çocuk sahibi olmak ve çocuk yetiştirme gibi amaçları içeren ilişkiler kurması olarak tanımlanmaktadır (Özügurlu, 1990). Panganiban (2007) ise evlilik kavramını, iki kişinin yasal bir şekilde bir araya gelmesi olarak ele almaktadır.

Taşbaş (2010), evliliğin ortak bir hayat sürme amacıyla oluştuğunu, yalnızca kadın ve erkek kişilerinin bir araya gelmesiyle meydana gelen birliktelik olarak değerlendirmemek gerektiğini, aslında toplumun temeli olan aile kurumunun ilk adımı olduğunu belirtmektedir ve evlilik ilişkisinin önemini vurgulamaktadır.

Denli (2016), sağlıklı bir hayat ve toplumların devamlılığını sağlayabilmek için evliliklerin sürekli olmasının önem arz ettiğini ve evliliğin sürekli olmasının da evlilik uyumu ile ilişkili olduğu belirtilmektedir. Evlilik uyumu, eşlerin birbirlerine dair olumlu tutuma sahip olması, karşılıklı iletişim kurabilmeleri, sorunlara çözüm bulabilmeleri, anlaşmazlıklarla başa çıkabilmeleri ve birlikte vakit geçirmeleri olarak tanımlanmaktadır (Şafak-Öztürk ve Arkar, 2014).

Literatürde, evlilik uyumunun etkileyen birçok değişkenin olduğu görülmektedir. Eşlerin birbirlerine karşılıklı sevgi duymaları, birbirleriyle ilgilenmeleri ve tatmin edilmesi gereken gereksinimlerini fark edip karşılıklı yerine getirilmesinin evlilik uyumunu olumlu yönde etkilediği belirtilmektedir (Halford ve diğerleri, 2007).

Bloch, Haase ve Levenson (2014) yaptıkları çalışmada, duygu düzenleme becerilerinin evlilik doyumu üzerinde etkisini incelemiş ve araştırmanın sonucunda, kadınların olumsuz duygularını kontrol edebildiğini, eşleri ile yapıcı şekilde iletişime geçebildiklerini ve bunların evlilik doyumunu artmasında etkili olduğunu saptamıştır. Duygu düzenleme, kişilerin hangi duyguları, ne zaman yaşayacaklarını ve bu duyguları nasıl deneyimlediklerini söyleyebileceklerine etki eden süreç olarak ele alınmaktadır (Gross, 1998).

Kişilerin duygularını düzenleyebilmesi ve kontrol altına alması uzun süreli ilişkiler kurulmasını sağlamaktadır (Schutte ve diğerleri, 2001). Joshi ve Thingujam (2009), kendi duygularını düzenleyen, yaşadığı bir sorunda duygularını kullanarak, kendisi ve eşinin iyi olma haline katkı sağladığını belirtmektedir.

Duygularını anlamakta ve fark etmede sorun yaşayan, duygusal tepkileri reddeden, üzgün hissettiği zamanlarda herhangi bir amacını gerçekleştirmeye yönelik davranışlarını sürdürmekte zorlanan, olumsuz duygular deneyimlediklerinde dürtüsel reaksiyonlar gösteren ve etkili şekilde duygu düzenleme stratejilerine ulaşmakta zorlanan kişiler duygu düzenleme güçlüğü yaşamaktadır (Gratz ve Roemer, 2004).

Duygu düzenleme süreçleri kişilerin psikolojik durumlarını etkilemektedir. Duygu düzenleme süreçlerinde bozulmaların olması ile somatizasyon arasında ilişki olduğu belirtilmektedir (Okur Güney ve diğerleri, 2019). Kara ve Abay (2000)'e göre somatizasyon, kişilerin duygularını bedensel semptomları ile algılaması ve bedenini iletişim aracı olarak kullanması olarak tanımlanmaktadır.

Gubb (2010)'a göre somatizasyon görülen kişiler, deneyimlerini zihinsel olarak işleyememektedir veya duygularını ifade etmede zorluk yaşamaktadır. Kafkaslı (2019), somatizasyon düzeyi yüksek kişilerde görülen bedensel şikayetlerin evlilik ilişkisini olumsuz etkilediğini ifade etmektedir. Yapılan çalışmalar, somatizasyon ile evlilik uyumu arasında negatif yönde bir ilişki olduğunu ve somatizasyon düzeyi azaldıkça evlilik uyumunun arttığını saptamıştır (Fidanoğlu, 2007).

## **1.1 Araştırmanın Amacı**

Araştırmada, evli kişilerin duygu düzenleme güçlüğü, evlilik uyumu ve somatizasyon arasındaki ilişkinin incelenmesi amaçlanmıştır. Aynı zamanda evlilik uyumu, duygu düzenleme güçlüğü ve somatizasyon düzeylerinin katılımcıların demografik bilgilerine (cinsiyet, yaş, evlilik süresi, eğitim durumu, ekonomik düzey ve psikiyatrik tedavi) göre farklılaşıp farklılaşmadığı incelenmiştir.

## **1.2 Araştırmanın Hipotezleri**

1. Evli katılımcıların duygu düzenleme güçlüğü, evlilik uyumunu negatif yönde anlamlı bir şekilde yordamaktadır

2. Evli katılımcıların somatizasyon düzeyi, evlilik uyumunu negatif yönde anlamlı bir şekilde yordamaktadır.

### **1.3 Araştırmanın Alt Hipotezleri**

1. Evlilik uyumu düzeyi, katılımcıların demografik bilgilerine (cinsiyet, yaş, evlilik süresi, eğitim durumu, ekonomik düzey ve psikiyatrik tedavi ) göre farklılık göstermektedir.
2. Duygu düzenleme güçlüğü düzeyi, katılımcıların demografik bilgilerine (cinsiyet, yaş, evlilik süresi, eğitim durumu, ekonomik düzey ve psikiyatrik tedavi ) göre farklılık göstermektedir.
3. Somatizasyon düzeyi, katılımcıların demografik bilgilerine (cinsiyet, yaş, evlilik süresi, eğitim durumu, ekonomik düzey ve psikiyatrik tedavi) göre farklılık göstermektedir.

### **1.4 Araştırmanın Önemi**

Sağlıklı bir hayat ve toplulukların devamlılığı için evliliğin süreklilik göstermesi önemlidir ve evliliğin sürdürebilmesi için evlilik uyumu ön plana çıkmaktadır (Denli, 2016). Kişilerin duygularını düzenleyebilmesi ve kontrol altına alması uzun süreli ilişkiler kurulmasını sağlayan duygu düzenleme becerisi (Schutte ve diğerleri, 2001) evlilik uyumunu olumlu yönde etkilemektedir. Joshi ve Thingujam (2009), kendi duygularını düzenleyen, yaşadığı bir sorunda duygularını kullanarak, kendisi ve eşinin iyi olma haline katkı sağladığını belirtmektedir.

Yapılan çalışmalar evli olma veya olmama durumunun kişilerin ruhsal ve fizyolojik sağlığına olan etkisini incelediği görülse de son yıllarda yapılan çalışmaların, evlilik ilişkisine odaklandığı ve kaliteli evlilik ile kişilerin ruhsal sağlığı arasında ilişki olduğuna işaret etmektedir (Holt-Lunstad ve diğerleri, 2008).

Mutlu bir evliliğin kişilerin sağlığını olumlu yönde etkilediği (Kiecolt-Glaser ve Newton, 2001), mutsuz bir evliliğin ise kişilerin mutluluk düzeyini ve genel sağlığını olumsuz yönde etkilediği vurgulanmaktadır (Lafci, 2014). Kafkaslı (2019), somatizasyon düzeyi yüksek kişilerde görülen bedensel şikayetlerin evlilik ilişkisini olumsuz etkilediğini ifade etmektedir.

Bu bağlamda evlilik uyumu, duygu düzenleme güçlüğü ve somatizasyon arasında ilişki olduğu ve bu konunun araştırılması evliliğin sürdürülmesinde önemli olacağı düşünülmektedir. Literatürde duygu düzenleme güçlüğü, evlilik uyumu ve somatizasyon değişkenlerinin birlikte incelendiği çalışmaya rastlanmamaktadır. Bu çalışmanın, literatürdeki boşluğu doldurması ve gelecekte yapılacak çalışmalara yol göstermesi beklenmektedir.

### 1.5 Araştırmanın Sınırlılıkları

1. Araştırma, ölçekleri dolduran 423 evli katılımcıyla sınırlıdır.
2. Araştırma verilerin ölçeklere verilen cevaplarla sınırlıdır.

### 1.6 Araştırmanın Varsayımları

1. Katılımcıların veri toplama araçlarına verdikleri yanıtlar içten ve samimidir.
2. Araştırmada kullanılan ölçekler, araştırılmak istenen verileri ölçmek için yeterli özelliktedir.

### 1.7 Anahtar Kelimeler

1. **Evlilik:** Farklı ilgi, istek ve gereksinimlere sahip iki kişinin beraber yaşamak, hayatlarını paylaşmak, çocuk sahibi olmak ve çocuk yetiştirme gibi amaçları içeren ilişkiler kurması evlilik olarak tanımlamaktadır. (Özügürlü, 1990)
2. **Evlilik Uyumu:** Eşlerin birbirlerine dair olumlu tutuma sahip olması, karşılıklı iletişim kurabilmeleri, sorunlara çözüm bulabilmeleri, anlaşmazlıklarla başa çıkabilmeleri ve birlikte vakit geçirmeleri olarak tanımlamaktadır (Şafak-Öztürk ve Arkar, 2014).
3. **Duygu:** Kişilerin düşünceleri, eylemleri ve fizyolojik tepkileriyle ilişkilidir ve duyguları, olaylara karşı verilen tepkiler olarak açıklanmaktadır (Matsudo ve Hwang, 2013)
4. **Duygu Düzenleme Güçlüğü:** Kişilerin durumlara karşı oluşabilen duygusal ifadeleri düzenlemekte zorluk yaşaması, duygularının yeterli düzeyde uygun düzenleyememesi olarak açıklanmaktadır (Cole ve diğerleri, 1994).
5. **Somatizasyon:** Herhangi bir fizyolojik sebebe dayandırılmayan bedensel belirtiler olarak tanımlanmaktadır (Noll-Hussong ve Gündel, 2012).

## 2. GENEL BİLGİLER

### 2.1. Evlilik

Tarih boyunca insanların yaşadıkları toplumların devamlılığını sağlamak amacıyla bir araya geldiği bilinmektedir. Bu açıdan evlilik, dünyanın var oluşundan itibaren olan ve onun kadar eski bir kavram olarak karşımıza çıkmaktadır (Wimalasena, 2016). Özellikle aile ilişkisinin kurulmasını sağlayan evliliğin; bir sonraki neslin devamlılığı sağlayan ilişki olduğu ifade edilmektedir (Larson ve Holman, 1994).

Kişilerin yaşadıkları toplumun yapısı, kültürel farklılıkları ve değer yargıları evlilik algısını değiştirmektedir ve bütün kültürler için ortak bir evlilik tanımının yapılmasını zorlaştırmaktadır (White, 2003). Literatürde farklı araştırmacıların farklı şekillerde evlilik kavramını ele aldığı görülmektedir.

Haviland ve diğerleri (2011) evliliği, aile kurabilmek için gerekli olan ve toplumlar tarafından kabul görülen temel kurumlardan biri olarak ele almaktadır. Özüğurlu (1990) evliliği, farklı ilgi, istek ve gereksinimlere sahip iki kişinin beraber yaşamak, hayatlarını paylaşmak, çocuk sahibi olmak ve çocuk yetiştirme gibi amaçları içeren ilişkiler kurması olarak tanımlamaktadır.

Girgis, George ve Anderson (2011) evliliği, kişilerin birbirlerini beğenmesi ve sevmesi sonucunda oluşturduğu ve özel yaşamını paylaştığı bir sistem olarak tanımlamaktadır. Taşbaş (2010) ise evliliğin ortak bir hayat sürme amacıyla oluştuğunu, yalnızca kadın ve erkek kişilerinin bir araya gelmesiyle meydana gelen birliktelik olarak değerlendirmemek gerektiğini, aslında toplumun temeli olan aile kurumunun ilk adımı olduğunu belirtmektedir ve evlilik ilişkisinin önemini vurgulamaktadır.

Evlilik, kişilerin birbirine karşı sorumlu olduğu, birlikte zaman geçirmeye istekli ve bir problemle karşılaştıklarında birbirlerine destek oldukları sistem olarak ifade edilmektedir (Cutlar ve Radford, 1999). Sağlıklı evliliklerin içerisinde eşlerin birbirleriyle fiziksel, cinsel ve duygusal olarak yakınlık sağladıkları, uyum içinde

oldukları görülmektedir ve bu uyumun kişilerin değerli hissetmesinde etkili olduğu belirtilmektedir (Çağ ve Yıldırım, 2013).

Evlilik süreci; eş seçme, evlilik sonrasında yaşanılacak yer gibi konular nedeniyle kültürler arasında farklılaşmaktadır (Altuntek, 2001). Evlilik için eş seçiminde kişilerin ailelerinin müdahale etmeleri, evlenme şekillerini etkilemektedir. Toplum içindeki farklı evlilik şekilleri, genel bir şekilde görücü usulü ve anlaşmalı evlilik olarak sınıflandırıldığı görülmektedir. Türkiye’de ise otuz üç farklı evlilik olduğu ancak görücü usulü evlenme şeklini yaygın olduğu belirtilmektedir (Sezen, 2005).

Larson (2003), evlilik üzerinde etkili olan faktörlere yönelik bir model oluşturmuştur ve modelinin adını da “*Evlilikte Üçgen Modeli*” koymuştur. Model üç temel başlıkta incelenmiştir ve bunları şu şekilde ele almıştır (Akt. Akar, 2015):

<b>1. Bireysel Özellikler:</b>	<p>Eşlerin birbirinden bağımsız olarak kişisel özelliklerini ele almaktadır.</p> <p>Olumsuz özellikler; stres ve kaygıyla baş edememe, işlevsiz düşünceler, aşırı tepkiler, öfke ve saldırganlık seviyesinin yüksek olması, depresyon, aşırı utangaçlık gibi durumlar</p> <p>Olumlu özellikler ise; esnek olma, özgüvenin yüksek olması, dışadönüklük, aşk gibi durumlar olarak açıklanmaktadır.</p>
<b>2. Çift Özellikleri:</b>	<p>Kişilerin birbirinin çifti olma ve aile kurmaya yönelik özellikleridir.</p> <p>Olumsuz özellikler, kurulan ilişkide negatif tutumların olması durumudur</p> <p>Olumlu özellikler ise doğru iletişim kurabilme, problemlerle başa çıkabilme, yakınlık kurabilme, uzlaşma sağlama, güç dengesi paylaşımı gibi durumlar olarak açıklanmaktadır.</p>
<b>3. Çevresel Etmenler:</b>	<p>Çiftlerin çevrelerinden kaynaklanan unsurlardır. Kendi kök ailelerinden bağımsız olma, kendi ebeveynlerinin ilişkilerini model alma, sosyal destek kaynağının olması, iş yerinde yaşadığı olumsuzluklar, borçlarının olması, akrabalar gibi faktörlerin evliliği etkilemesidir.</p>

**Şekil 2.1: Evlilikte Üçgen Modeli**

Nwobi (1995), son zamanlarda evlilikler için olumsuzlukların arttığını, kişilerin evliliklerinden memnun olmadığını ve boşanmaların arttığını vurgulamaktadır. Bu

anlamda, evliliğe dair çalışmak ve evlilik içindeki uyum incelemek önem kazanmaktadır.

## 2.2. Evlilik Uyumu

Evlilik ve aile ilişkileri incelenirken evlilik uyumu kavramı öne çıkmaktadır ve bu kavramın ele alınması önemli görülmektedir (Spanier, 1976). Çünkü sağlıklı bir hayat ve toplumların devamlılığını sağlayabilmek için evliliklerin sürekli olmasının önem arz ettiği ve evliliğin sürekli olmasının da evlilik uyumu ile ilişkili olduğu belirtilmektedir (Denli, 2016).

Sinha ve Mukerjee (1990) evlilik uyumunu; eşlerin birbirlerinden ve evliliklerinden mutlu ve memnun olma hali olarak ele almaktadır. Şafak-Öztürk ve Arkar (2014) evlilik uyumunu, eşlerin birbirlerine dair olumlu tutuma sahip olması, karşılıklı iletişim kurabilmeleri, sorunlara çözüm bulabilmeleri, anlaşmazlıklarla başa çıkabilmeleri ve birlikte vakit geçirmeleri olarak tanımlamaktadır.

Spanier (1976) evlilik uyumunun, evliliğin mutlu, huzurlu ve sağlıklı olarak ilerlemesi için üzerinde durulması bir kavram olarak ele almaktadır ve eşlerin günlük hayat karşılaşılabileceği değişimlere ayak uydurması, zaman geçtikçe de kişilerin birbirlerine uyum sağlayacak şekilde değişmeleri olarak ifade etmektedir. Evlilik uyumunun belirli kriterlerin olduğu ve etkilediği bir ilişki sürecin sonucu olarak görmektedir. Bu kriterleri şu şekilde sıralamaktadır:

- Çiftler arasında sorun teşkil eden durumlar,
- İlişkisel gerginlikler ve endişeler, çiftler arasındaki huzur,
- Birbirlerine bağlılık,
- İlişkinin sürekliliği için önemli konularda uzlaşmak

Şirin (2018)'e göre evlilik uyumunu; çiftlerin birbirleriyle uyum içerisinde olmasıyla beraber meydana gelen cinsel doyum, iletişimin karşılıklı oluşu, evlendiğine dair pişmanlık duymaması, yaşanan sorunlara dair beraber çözüm bulma ve güvende hissetme gibi pek çok değişken üzerine kurulan mutluluk olarak tanımlamaktadır.

Sabatelli (1988) ise evlilik uyumunu; eşlerin birbiriyle iletişim halinde olması, önemli konularda anlaşma yaşamamaları, anlaşmazlıkların olduğu durumlarda ise ortak bir karar alarak her ikisi içinde memnuniyet sağlanması olarak tanımlamaktadır. Benzer şekilde Chen ve diğerleri (2007) evlilik uyumunun, eşlerin

yaşadıkları anlaşmazlıklara yönelik uygun bir çözüm yaratabilmeleri ve her ikisinin de iyi hissetmesini sağladığını belirtmektedir.

Demiray (2006) evlilik uyumunun; evliliği bütün olarak nitelendirmeye yarayan bir özellik olduğunu ve evliliğin, çiftlerin kendileri ve eşlerinin beklentilerini ve ihtiyaçlarını karşıladığına dair algısını ifade ettiğini belirtmektedir.

Evlilikte uyum, evlilik içindeki huzurlu ortamın oluşması ve doyumun olabilmesi adına önemli olduğu vurgulanmaktadır. Evlilik içinde eşlerin birbirine adapte olabilmesi ve birlikteliklerinin devamlılığı için en önemli etkenlerden biri olarak görülmektedir (Erbek ve diğerleri, 2005).

Literatürde evlilik uyumu ile evlilik doyumunu kavramlarının birbirinin yerine kullandığı görülmektedir. Evlilik uyumu ile evlilik doyumunu arasındaki korelasyonun yüksek olması nedeniyle kullanıldığı dile getirilse de birçok çalışma bu iki kavramın birbirinden farklı olduğuna dikkat çekmektedir ve evlilik niteliğini incelemede uyumun daha önemli olduğu ifade edilmektedir (Hacı, 2011).

Kalkan (2002) ise evlilik doyumunun kişilerin evlilikleri ve ilişkilerini belli yönlerine dair duygularını ifade ederken evlilik uyumunun ise eşlerin evlilik ilişkisindeki işlevselliğini ve başarısını içine alan mutluluklarını da kapsayan bir kavram olduğunu belirtilmektedir. Bu sebeple birbirlerinin yerine kullanıldığı görülse de evlilik uyumu ve evlilik doyumunu birbirinden farklı kavramlar olarak karşımıza çıkmaktadır.

Güngör (2007)'e göre her geçen yıl artan boşanma oranları, evlilik uyumuna dair daha çok bilgi sahibi olmamız gerektiğinin bir göstergesidir ve evlilik uyumunu etkileyen faktörlerin araştırılması önemlidir. Benzer şekilde kişilerin fizyolojik ve psikolojik sağlığına olan etkisinden dolayı evlilik uyumu önemli bir kavramdır (Tuncay, 2006).

Karney ve Bradbury (1995), kişilerin ruhsal problemleri ve stres veren durumlar karşısında evlilik uyumunun koruyucu bir rolünün olduğu belirtmektedir. Oğuz (2018) çalışmasında, evlilik uyumu ile ruhsal belirtiler arasında anlamlı bir ilişkinin olduğunu bulmuştur. Bu bağlamda, evliliklerin devamlılığı ve kişilerin sağlığı açısından önemli olan evlilik uyumunu etkileyen faktörler bir sonraki bölümde alan yazılarından yola çıkarak ele alınacaktır.

### 2.3. Evlilik Uyumunu Etkileyen Faktörler

Literatürde, evlilik uyumunun etkileyen birçok faktörün olduğu görülmektedir. Rosen-Grandon, Myers ve Hattie (2004), evlilikte istikrarı, sadakat, çiftlerin birbirine saygı göstermesi, cinsel hayatta tek eşlilik, eşe destek göstermek, eşinin ihtiyaçlarını karşılamaya yönelik istekli olmak, eşle iyi bir arkadaşlık bağı kurabilmek, affetmeyi ve affetmeye istekli olmak gibi faktörlerin evlilik uyumunu etkilediğini belirtmektedir.

Evlilik uyumunun cinsiyete göre farklılaştığını bulan çalışmalarda, daha çok kadınların evlilik uyumunun düşük olma nedeninin evlilik içi sorumlulukların eşit şekilde paylaşılmamasıyla ilişkilendirilmektedir (Dempsey, 2000).

Şener ve Terzioğlu (2008) ise kadın ve erkeğin evliliğe dair beklentilerinin farklılık göstermesinin ve evlilik ilişkisine dair soruların kadın tarafından daha çok önemsenmesi nedeniyle cinsiyete göre evlilik uyumunun farklılaştığını dile getirmektedir.

Onyechi (2003), evlilik içinde iletişim sorunun olması, cinsel açıdan eşlerin doyum sağlayamaması, ekonomik durumun kötü olması gibi faktörlerin evlilik uyumunu olumsuz olarak etkilediğini ve evliliğe zarar verici nitelikte olduklarını ifade etmektedir. Chmielewska (2012)'ya göre evlilik uyumu için ekonomik uyumunun önemlidir ve ekonomik uyumun sağladığı sosyal kaynakların eşlerin uyumunu arttırmaktadır.

Gelir düzeyi evliliklerinin devamlılığında öneme sahiptir. Yapılan çalışmalarda, düzenli geliri olan kişilerin mutlu hissetmedikleri bir evliliği sürdürme olasılıklarının düşük olduğunu ve ekonomik düzeyin artmasıyla evlilik tatmininin yükseldiğini göstermektedir (Heaton ve Albrect, 1991).

Çakmak Tolan (2015) çalışmasında, yaşı küçük olan kişilerin evlilik uyumunun daha yüksek olduğunu bulmuştur. Levenson, Carstensen ve Gottman (1993) ise tam tersi şekilde, yaşı büyük olanların evlilik uyumunun daha yüksek olduğunu belirlemiştir.

Şendil ve Korkut (2008), evlilik uyumu üzerinde eğitim, gelir düzeyi ve evlenme şeklinin etkili olduğunu vurgulamaktadır. Eğitim ve ekonomik düzeyi düşük olan bireylerin, evlilik uyumlarının daha düşük olduğu, anlaşarak evlilik yapan kişilerin uyumlarının ise görücü usulüyle evlenenlere nazaran daha yüksek olduğu

belirtmektedir. Evlenmeden önceki süreçte eşlerin birbirini tanıma sürelerinin evlilik uyumun üzerinde etkili olduğu ve evlenmeden önce tanıma süreleri arttıkça evlilik uyumlarının da arttığını belirtilmektedir (Demir ve Fıfıloğlu, 1999).

Rhoden (2003), anlaşarak veya flört ederek evlenmeyle birlikte görüsü usulü veya akraba evliliklerinin de görülebildiğini ve evlilik biçimlerinin evlilik uyumunu etkilediğini belirtmektedir (Akt. Gül, 2016). Çimen (2007) ise benzer şekilde, evlilik uyumunun anlaşarak ve görücü usulü evlenme biçimine göre farklılaştığını ve anlaşarak evlenenlerin uyumunun daha yüksek olduğunu belirtmektedir.

Aynı zamanda kişilerin kendi kök aile yapısının kurdukları romantik ilişkiyi etkilediği ve kişinin, kök ailesine benzer aile yapısına sahip eş seçimi yapmasının mutluluk düzeyini arttırdığı ifade edilmektedir (Kocadere, 1995). Sabatelli ve Bartle-Haring (2003), kişilerin evlilik uyumu üzerinde, büyüdüğü aile yapısının etkili olduğunu belirtmektedir.

Eşlerin evliliklerinin başlangıcında birbirine ve ilişkiye yönelik oluşturdukları abartılı beklentilerin, sonraki zamanlarda karşılanmaması nedeniyle evlilik uyumunu olumsuz etkilediği görülmektedir (Kalkan ve Ersanlı, 2008). Kublay ve Oktay (2015) ise evlilik uyumu üzerinde evlenme şeklinin etkili olmadığını ancak evlilik süresinin etkilediğini belirtmektedir.

Evlilik uyumunun etkileyen faktörler arasında en önemli olanın eşler arasında bağlılık olduğunu ve evlilik ilişkisinin temelini güvene dayalı olduğu ve güven duygusunun yok olmasının evliliği tehdit altına soktuğu vurgulanmaktadır (Kuyumcu, 2005).

Yapılan bir çalışmada, evli çiftler evliliklerinin ilk yıllarından itibaren altı yıl boyunca gözlemlenmiştir ve gözlemin sonunda ise; evlilik uyumu ve doyumunu üzerinde en önemli etkinin eşlerin sevgi ve ilgi göstermesi olduğunu bulmuştur (Shapiro ve diğerleri, 2000).

Eşlerin birbirlerine karşılıklı sevgi duymaları, birbirleriyle ilgilenmeleri ve tatmin edilmesi gereken gereksinimlerini fark edip karşılıklı yerine getirilmesinin evlilik uyumunu olumlu yönde etkilediği ifade edilmektedir (Halford ve diğerleri, 2007). Twenge, Campbell ve Foster (2003) çocuk sahibi olmanın evlilik uyumunu etkilediği ve çocuksuz çiftlerin evlilik uyumlarının yüksek olduğunu belirtmektedir.

Evlilik uyumunu etkileyen faktörlerden bir diğeri ise iletişim ve eşlerin etkileşim halinde olması olarak görülmektedir ve temelde birey olma, çiftlerin birbirinden bağımsız kendi benlikleri ile birbirlerinin benliklerini bütünleştirebilme becerilerinin oluşturduğu belirtilmektedir (Fıfıloğlu ve Demir, 2000).

Mert (2014), kişilerin kök ailelerinden ve öznel deneyimlerinden kazandıkları farklılıklara rağmen denge kurabilmeleri uyumlu bir ilişki yaşamayı başardıklarının göstergesi olarak ele almaktadır. Evlilikte yaşanan sorunların çözümlerinin bulunamaması, eşlerin ve ailenin diğeri üyelerini olumsuz şekilde etkileyebildiği ve evlilik uyumunun azalmasına neden olabileceği ifade edilmektedir (Yeşiltepe ve Çelik, 2014).

Levinger ve Huston (1990)'a göre; evli çiftlerin uyum ve evlilik tatminleri, çiftlerin karşılaştıkları problemlere ve problemleri çözmeye yönelik tutum ve davranışları etkilemektedir. Mutlu ve mutsuz evlilikteki kişiler problemlerle karşılaştıklarında; mutsuz evlilikteki kişiler bu problemleri tartışarak çözmeye çalışmaktadır ya da sorunları çözüme kavuşturmadan üstünü kapatmaktadır; mutlu evlilikteki kişiler ise problemleri fedakarlıkta bulunarak çözmeye çalışmaktadır.

#### **2.4. Duygu Düzenleme**

Duygular, gündelik yaşamın karmaşasında, ait olduğumuz çevre ve toplumun diğeri bireyleriyle kurduğumuz ilişkiyi anlamlandırmakta ve düzenlemede etkin bir faktör niteliği taşımaktadır (Marinetti ve diğeri, 2011). Matsudo ve Hwang (2013)'a göre duygular; kişilerin düşünce, davranış ve fizyolojik tepkileriyle ilişkilidir ve duyguları, olaylara karşı verilen tepkiler olarak belirtmektedir.

Duygular; kişilerin düşünceleri, hisleri ve davranışlarıyla ilgili zihinsel ve fizyolojik durumlar olarak açıklanmaktadır ve kişilerin duygularını aktarırken genel ifadeler aracılığıyla ifade edilse dahi her duygu kişiye has olarak yaşanmaktadır (Başkan Sarıkaya, Koç, Hızlı Sayar ve Ünübol, 2020).

Duyguların genel görevi; kişilerin doğa ve toplum ile entegrasyonunun sağlanması olarak belirtilmektedir. Dış dünyaya karşı gösterdikleri tutumlarda duyguların önemli bir görevinin olduğui ve ayrıca insanların yaşamlarını devam ettirmesinde motivasyon kaynağı oluşturduğui ifade edilmektedir (Dökmen, 2000).

Duygular, evrimsel süreçte kişilerin dikkat ve odaklarını çevreye yönlendirdikleri için hayatta kalmalarına katkıda bulunurken alınan kararları biçimlendirmede, tepkileri zamana ve duruma uygun hale getirmede, diğer bireylerle sosyal ilişkileri planlamada rol oynamaktadır (Yumuşak, 2019). Duygu düzeyinin belirlenmesinde etkili faktörler ise ne zaman/ne şekilde yaşandığı ve nasıl aktarıldığı olarak belirtilmektedir (Gross, 1998).

Duyguların oluşması, yansıtılması ve ifade edilmesi ortama uygun olması duyguların işlevselliği canlı kılmaktadır ve uygun ortamda ortaya çıkmadığında veya uygun olmayacak şekilde ifade edildiğinde ise işlevselliğini kaybetmektedir (Werner ve Gross, 2010). Duygu düzenleme, kişilerin duygularını yaşama ve aktarmasına etki eden süreci temsil etmektedir (Gross, 1998).

Duygu düzenleme, kişilerin duygularının farkında olup düzenlemesinden, değiştirebilmesinden, yönetiminden ve idaresinden sorumlu olmasını ifade etmektedir (Thompson, 1994). Başka bir tanımda ise duygu düzenleme, bireyin kendi duygularını anlamlandırması ve bu doğrultuda kişisel stratejiler ve hedefler oluşturabilme yetisini ifade etmektedir (Gross ve Jazaieri, 2014).

Koole (2010) duygu düzenlemeyi duyguların anlamada ve tanımlamaya dair uğraşların tamamı olarak tanımlamaktadır. Duygu düzenleme sadece olumsuz varsayılacak duygularla başa çıkılması ve bu durumdan kurtulmak anlamına gelmemektedir, kişilerin hem anda hem de geçmişten oluşan tüm koşullara uyum sağlamasında da önemi vurgulanmaktadır (Cole ve diğerleri, 1994).

Duygu düzenleme, kişilerin yaşamlarının olağan akışı içerisinde hayattan bekledikleri ve bu beklediklerinin doğuracağı ihtiyaçları ışığında duygularıyla baş edebilmeyi ve olaylar karşısında değişiklik yapabileceği süreci yönetebilmektir (Kıral, 2011).

Koole (2010) ise duygu düzenleme kavramını; kişilerin duygularını kontrol edebilmek adına uğraş göstermeleri olarak ele almaktadır ve kişilerin ruh hallerini, zorlandıkları anları veya duygularının söz konusu olduğu tüm durumların düzenlenebilmesini içerdiğini belirtmektedir. Aynı zamanda düzenlemelerin kişilerin duygularına dair işlemlerini içine aldığından dolayı düzenlemenin sonuçlarını düşünceler, davranışlarda ve fizyolojik tepkilerde gözlemlenebileceğini eklemektedir.

Duygu düzenleme kuramındaysa kavram haz temelli açıklanmaktadır. Kişilerin olumsuz duygularındansa daha çok olumlu duygular hissetmek istediği ve buna bağlı olarak duygularını düzenlemesi olarak ifade edilmektedir (Gross, Richards ve John, 2006; Sarp ve Tosun, 2011).

Duygu düzenlemenin amacı; kişilerin hissettiği olumsuz duyguları bitirebilmek veya olumlu duygular ile değişimi sağlamaktan ziyade kişilerin yaşadıkları olayları isteklerine dönük değişebilir yanıtlar keşfedebilmesini içermektedir (Aldao, 2013). Kişilerin yaşamlarının ilk yedi senesinde çocukların karşılaştıkları pek çok duyguya dayalı gelişimsel dönemlerin olduğu bilinmektedir. Bu dönemlerdeki görevlerin; üzüntüyü tolere etme, diğerlerinden hoşlanma veya ilgilenme, tehlikeyi fark etme, korku veya endişeyle baş edebilme, kendini koruyabilme, uygun bir zaman aralığında yalnızlığı tolere etme, öğrenmeye karşı ilgi sağlama, arkadaşlıklar kurma vb. şeklinde sıralanabilmektedir. Bu tüm gelişimsel dönemlerdeki görevlerde duygu düzenlenmesinin olduğu belirtilmektedir (Cole, Michel ve Teti, 1994).

Garnefski, Kraaij ve Spinhoven (2001) ise duygu düzenleme stratejilerini iki gruba ayırarak uyumlu ve uyumsuz olarak tanımlamıştır:

<b>1. Uyumlu (adaptif) duygu düzenleme stratejileri:</b>	Düzenleme ve planlama, önlem alma, olayları onaylayıp kabul etme, yaşananları olumlu değerlendirme, olumlu olarak yeniden odaklanma ve deneyimlenmiş durumu daha kötü olan başka biriyle sosyal açıdan karşılaştırma olarak sayılmaktadır.
<b>2. Uyumsuz (maladaptif) duygu düzenleme stratejileri:</b>	Bilişsel çarpıtma örnekleri olarak ifade edilen ruminasyon, felaketleştirme, kendini ve başka kişileri suçlama olarak belirtmektedir.

**Şekil 2.2: Duygu Düzenleme Stratejileri**

Cole ve diğerleri (1994), duygu düzenleme ve duyguları kontrol etmenin birbirinden ayrıldığı dile getirmektedir. Duygu düzenleme, kişinin deneyimlediği kendi duygularını ve ifadelerini hayatının akışına uydurabilmesi ve duruma yönelik

duygusal tepkiler verebilmesini içermektedir. Bu nedenle düzenleme, kontrol kavramına göre daha çok kullanılmaktadır. Düzenleme, duyguların çevreye göre dinamik şekilde ayarlanabilmesi ve düzenlenebilmesini içerirken kontrol ise kısıtlayıcı bir ifade olarak görülmektedir.

## **2.5. Duygu Düzenleme Güçlüğü**

Duygu düzenleme güçlüğü; kişilerin duygularının durumlarla uyuşmaması, duygularının çeşitliliğinin az olması, yoğunluğunun ayarlanamaması ve kişinin duygularını uyumsuz ifade etmesi olarak tanımlanmaktadır (Cole ve Hall, 2010).

Gratz ve Roemer (2004), duygu düzenleme güçlüğü yaşayan kişilerin, duygularını anlamakta zorlandığı, duygusal tepkileri reddettiği, üzgün hissettiği zamanlarda amacını gerçekleştirmeye yönelik davranışlarını sürdürmekte zorlandığını belirtmektedir. Aynı zamanda olumsuz duygular yaşadıklarında dürtüsel tepkiler veren ve etkili şekilde duygu düzenleme stratejilerini kullanmakta zorlanan kişilerin de duygu düzenleme güçlüğü yaşadığını ifade etmektedir.

Cicchetti ve Toth (2005)'a göre çocukluk çağı travmaları; kişilerin duygusal gelişimlerini olumsuz etkilemektedir ve yetişkinlik yaşamında duygu düzenleme güçlüğü yaşamasının nedeni olabilmektedir. Çocukluk yaşantısından kötü muamele gören çocukların annelerinden daha az uyarıcı ve onay almasının ilerleyen yaşamında duygu düzenlemede zorluklar yaşadığı belirtilmektedir (Shipman ve diğerleri, 2007). Benzer şekilde, Briere ve Rickard (2007), çocuklukta cinsel istismara uğramak ve ihmal edilmenin yetişkinlik yaşamında görülen duygu düzenleme güçlüğü üzerinde etkili olduğunu belirtmektedir.

Hayata uyum sağlayabilmiş kişilerin duygularını düzenleyebildiği ve yaşadıkları durumlara göre duygularının devamlılığını sağlayabildiği, yoğunluğunu ayarlayabildiği görülmektedir. Eğer kişiler gerekli şekillerde duygularını düzenleyemez ve duygularını düzenlemede güçlükler yaşarsa işlevselliğinde bozulmalar meydana gelebilmektedir. Duygu düzenleme güçlüğü ile birçok psikopatolojiyle ilişkilidir ve ruhsal bozukluklarının temelinde, devamlılığında ve tedavisinde etkin bir rol oynamaktadır (Cole ve diğerleri, 1994; Dvir ve diğerleri, 2014). Duygu durum ve kaygı bozukluklarında duygu düzenleme güçlüğüne

belirgin şekilde gözlemlendiği ve bu bozuklukların, duygu temelli açıklandığı görülmektedir (Mineka ve Sutton, 1992).

Masters, Zimmer-Gembeck ve Farrell (2018), duygu düzenleme güçlüğü yaşayan ergenlerde daha fazla depresif belirtilerin görüldüğünü belirtmektedir. Ortega (2011) yaptığı çalışmada, depresyon ile duygu düzenleme güçlüğü ele almıştır ve hafif depresyon düzeyine sahip kişilerin, depresif belirtileri olmayan kişilere göre daha çok duygu düzenleme güçlüğü yaşadığını saptamıştır.

Duygu düzenleme güçlüğü yaşayan kişilerin olumsuz nitelikteki duygularına engel olmak veya düzeylerini azaltabilmek amacıyla psikiyatrik tanı almalarına sebep olabilecek şekilde uyumsuz eylemler geliştirebilecekleri belirtilmektedir (Aldao, Nolen-Hoeksema ve Schweizer, 2010). Roll, Koglin ve Peterman (2012) yaptıkları çalışmada, kişilerin duygu düzenleme güçlüğü düzeyi arttıkça saldırganlık davranışlarının da arttığını belirtmiştir.

## **2.6. Duygu Düzenleme Güçlüğü ve Evlilik Uyumu**

Duygular, kişilerin çevresiyle ilişkisini başlatmada, ilişkiyi sürdürmesinde, ilişkideki değişikliklerde, düzenlemelerde ve ilişkinin sonlandırılmasında görevler üstlendiği ve pek çok şekilde etkisinin olduğu öne sürülmektedir (Campos ve diğerleri, 1994). Duygu düzenleme ise, kişilerin hangi duyguları, ne zaman yaşayacaklarını ve bu duyguları nasıl deneyimlediklerini söyleyebileceklerine etki eden süreç olarak ele alınmaktadır (Gross, 1998).

İlişkiler üzerinde etkili olan faktör kişilerin yaşadığı duygulardan ziyade duyguyu aktarırken nasıl davrandığı önemlidir ve kişilerin duygularını tanıması, ifade etmesi ve zorlu duygular kontrol edebilmesi sağlıklı ilişkiler kurabilmesini sağlamaktadır (Cordova, Lee ve Warren, 2005). Kişilerin duygularını düzenleyebilmesi ve kontrol altına alması uzun süreli ilişkiler kurulmasını sağlamaktadır (Schutte ve diğerleri, 2001).

Duygu düzenleme becerisi kişilerin sosyal yaşamlarında kurdukları ilişkilere rehberlik ederek ilişkileri dolaylı yoldan etki ettiği belirtilmektedir (Fischer ve Manstead, 2008). Benzer şekilde evlilik ilişkisinde de etkili olmaktadır. Duyguların doğru şekilde anlaşılması kişilerin eşlerini anlayabilmeleri ve onlarla empati kurabilmesi açısından sosyal ipucu niteliği taşımaktadır (Alcorn ve Torney, 1982).

Joshi ve Thingujam (2009), kendi duygularını düzenleyen, yaşadığı bir sorunda duygularını kullanarak, kendisi ve eşinin iyi olma haline katkı sağladığını belirtmektedir. Bloch, Haase ve Levenson (2014) yaptıkları çalışmada, duygu düzenleme becerilerinin evlilik doyumu üzerinde etkisini incelemiş ve araştırmanın sonucunda, kadınların olumsuz duygularını kontrol edebildiğini, eşleri ile yapıcı şekilde iletişime geçebildiklerini ve bunların evlilik doyumunu artmasında etkili olduğunu saptamıştır.

Duygularını düzenleme becerisi yüksek düzeyde olan kişilerin yaşamlarının sınırlarını belirlediği ve kendilerini kabul ettikleri, diğer kişilerle olumlu ilişkiler kurabildikleri ve çevresel faktörleri kontrol edebildikleri görülmektedir. Aynı zamanda kişilerin bu beceriye sahip olmaları yaşadığı duygularla daha etkili baş edebilmelerini de sağlayabilmektedir (Abdullah ve diğerleri, 2013). Bu bağlamda, duygu düzenleme güçlüğü yaşayan kişilerin duygularını yönetememesinin, evlilik ilişkisine zarar verici niteliğe sahip olabileceği düşünülmektedir.

## **2.7. Somatizasyon**

Somatizasyon, herhangi bir fizyolojik sebebe dayandırılmayan bedensel belirtiler olarak tanımlanmaktadır (Noll-Hussong ve Gündel, 2012). Kişiler, sosyal, ekonomik veya kişilerarası gibi alanlarda yaşadıkları sorunları bedenlerinin herhangi bir yerinde ortaya çıkan ağrılar şeklinde tariflemektedir ve ağrı bilinçsiz bir şekilde ortaya çıkmaktadır. Ağrılara bağlı olarak kişilerin belli kazanımlar elde ettikleri görülebilmektedir ve ağrılar, sevgi ve ilgi kazanabilme, suçunu unutturma veya affettirme gibi durumlara aracılık edebilmektedir (Işık ve Işık, 2010).

Somatizasyonun, Türkçe’de “*bedenselleştirme*” olarak sıklıkla kullanıldığı bilinmektedir. Kişilere “*bedenselleştirici*” kelimesini kullanabilmek için kişinin kişisel veya toplumsal baskının sonucunda başvurmuş olması, delilinin olması, bedensel şikayet nedeniyle tıbbi destek araması ve sürekli olarak destek arayışını sürdürmesi gerektiği ifade edilmektedir. “*bedenselleştirme*” kelimesi yerine ise “*sorunlarını bedenselleştiren hasta*” ifadesinin daha doğru olacağı belirtilmektedir (Göka ve Dönbak, 1993).

DSM 5’te ise somatizasyon bozukluğu “Bedensel Belirti Bozukluklar” olarak yer almaktadır. Tanı kriterleri ise:

A. Sıkıntı veren ya da günlük yaşamı önemli ölçüde kesintiye uğratan bir ya da birden çok bedensel belirti

B. Aşağıdakilerden en az biri ile kendini gösteren, bedensel belirtiler ya da bunlara eşlik eden sağlıkla ilgili kaygılarla ilişkili aşırı düzeyde düşünceler, duygular ya da davranışlar.

1. Kişinin belirtilerinin önemiyle orantısız, süreklilik gösteren düşünceler.
2. Sağlıkla ya da belirtilerle ilgili, sürekli yüksek düzeyde bir kaygı.
3. Bu belirtilere ya da sağlık kaygılarına aşırı zaman ve içsel güç harcanır.

C. Herhangi bedensel bir belirti sürekli olarak bulunmasa da, belirti gösteriyor olma durumu süreklilik gösterir (altı aydan daha uzun süreli olarak)

### Şekil 2.3: Bedensel Belirti Bozukluklar

Kişiler yaşadıkları bedensel belirtilerin neden olduğuna yönelik sorgulama yaptıkları ve farklı doktorlara başvurarak tedavi arayışına girdikleri gözlemlenmektedir (Özbek, 1983). Yaşadıkları belirtilerin psikolojik bir nedene bağlı ortaya çıktığını fark edemeyen kişiler, aynı zamanda durumu kabullenmekte zorlanmaktadır ve fizyolojik bir nedeni olduğunu düşündükleri için buna dair arayışına devam ettiği görülmektedir (Babacan, 2003).

Yapılan bir çalışmada, bedensel belirtileri olan kişilerin %45'inin vücutlarında yanma hissi ve karıncalanmaların olduğunu saptamıştır. Ayrıca kişilerin %28'inin yaşadığı bedensel belirtilerinin günlük hayatında çeşitli alanlarda işlevselliğini olumsuz etkilediği belirtilmektedir (Prasad, Desai ve Chaturvedi, 2017). Özen ve diğerleri (2010), somatizasyon ile birlikte depresyon ve anksiyetenin görüldüğünü ve birçok psikopatolojinin geçici veya temel belirtisi olduğunu belirtmektedir.

Somatizasyonun tedavisinde hastaya yaklaşımının önemli olduğunu vurgulayan Tuncer (1999)'e göre; öncelikle belirtilerin bir hastalığın veya bozukluğun belirtisi olup olmadığının kontrol edilmesi gerekmektedir. Daha sonra ruhsal bir çatışmanın sembolik bir yansıması, farklı bir psikopatolojinin belirtisi, mecazi anlamı, dikkat çekmenin aracı ve sorumluluklardan kaçmanın yolu olup olmadığına bakılması gerektiğini belirtmektedir. Kulaksızoğlu ve diğerleri (2009); somatizasyonun

üstünlüğü kesinleşmiş tedavi biçiminin olmadığını ve tedavisinin güç bir tedavi olduğunu vurgulamaktadır.

Klasik psikanalitik kurama göre somatizasyon derinlerde olan ruhsal bozukluğun farklı şekillerde dışarı çıkması olarak tanımlanmaktadır (Akyıldız, 2011) ve bedenselleştirme yaparak kişilerin bilinçdışında yaşamış olduğu sorunları dışarı çıkartmasıyla dürtüsel anlamda boşalma imkanı sağlamaktadır (Gabbard, 1994). Somatizasyon görülen kişilerin gelişim dönemlerinde takılmalar ve travmatik deneyimler gibi sebeplerle yaşadıklarını ifade edebilmekten yoksun olduklarını belirtilmektedir (Gözcelioğlu, 2012).

Öğrenme kuramına göre ise çocuklar hastalık davranışlarına yönelik nelerin kabul edildiğini veya kabul edilmediğini başka kişiler aracılığıyla öğrenmektedir ve kendi davranışlarını da pekiştirebilmektedir (Karapıçak, 2010). Candansayar (1994)'a göre çocuklar erken yaşantılarında hasta olmayı öğrenebilmektedir ve hasta oldukları zaman ebeveynleri tarafından daha fazla ilgi gördüğünü fark edebilmektedir. Benzer şekilde çevrelerinde hasta olan anne, baba veya aileden birinin ilgi gördüğünü gözlemleyen çocuklarda bu kişilerle özdeşim kurdukları görülebilmektedir.

Özellikle ekonomik durumu ve eğitim düzeyi düşük kişilerde daha yaygın görülmektedir (Yıldız ve Akyol, 1995). Somatizasyonun genellikle sınır çizmekte zorluk yaşayan, diğer kişileri reddetmekte zorlanan, duygularını ve düşüncelerini ifade edemeyen, kaygılı ve güvensiz kişilerde yaygın şekilde görüldüğü belirtilmektedir (Cebbar, 2021).

Somatizasyonun görülme sıklığının toplumdan topluma farklılaştığını vurgulayan Özenli ve diğerleri (2009), doğu kültüründe somatizasyon yaygınlığının daha fazla olduğunun altını çizmektedir. Kişilerde görülen bedensel belirtiler farklılık gösterse de temelde duygu içerikli problemlerin bedensel belirtiler şeklinde ortaya çıkması evrensel bir durum olduğu belirtilmektedir (Fidanoğlu, 2007).

## **2.8. Somatizasyon ve Evlilik Uyumu**

Yapılan çalışmalar evli olma veya olmama durumunun kişilerin ruhsal ve fizyolojik sağlığına olan etkisini incelediği görülse de son yıllarda yapılan çalışmaların, evlilik ilişkisine odaklandığı ve kaliteli evlilik ile kişilerin ruhsal sağlığı arasında ilişki olduğuna işaret etmektedir (Holt-Lunstad ve diğerleri, 2008).

Mutlu bir evliliğin kişilerin sağlığını olumlu yönde etkilediği (Kiecolt-Glaser ve Newton, 2001), mutsuz bir evliliğin ise kişilerin mutluluk düzeyini ve genel sağlığını olumsuz yönde etkilediği vurgulanmaktadır (Lafcı, 2014).

Alan yazılarına bakıldığında; genellikle evlilik uyumu ile somatizasyon arasındaki ilişkiyi inceleyen çalışmaların örneklem grubu olarak kadınları tercih ettikleri dikkat çekmektedir. Ataerkil yapıdaki toplumlarda ev içi sorumlulukların kadına yüklenilmesi ve evlilikteki sorunlara yönelik duygularını ifade etmekte zorlanması özellikle kadınların somatizasyon düzeyini artıran bir etken olarak görülmektedir (Merdoğlu, 2019).

Evli kadınlara yönelik yapılan bir çalışmada, kadınların evlenmeden önce eşini tanımak için yeterli zamanının olmaması ve evlilik beklentilerinin karşılanmaması görücü usulü ile evlenen kadınların somatizasyon düzeyini yükselttiği bulunmuştur. (Çilli ve diğerleri, 2014).

Kafkaslı (2019), somatizasyon düzeyi yüksek olan kişilerin hislerini ve düşüncelerini bedensel belirtiler yoluyla aktardığı ve herhangi bir organik nedeni olmayan belirtiler için sürekli tedavi arayışında olmanın evli kişilerin eşleriyle problem yaşamalarına neden olduğunu belirtmektedir. Bu sonuçta aslında evlilik uyumu ile somatizasyon arasındaki ilişkinin çift yönlü bir ilişki olabileceğinin göstergesi olarak düşünebiliriz. Diğer bir ifadeyle, kişilerin evliliklerinde sorunlar yaşamaları ve evlilik uyumunun düşmesi somatizasyon düzeyini arttığı gibi somatik yakınmaların olması evlilik ilişkisini olumsuz etkileyip evlilik uyumunun düşmesine neden olabilmektedir. Araştırmamızda ise katılımcıların somatizasyon düzeyinin artması, evlilik uyumunu düşüren bir etken olarak ele alınmıştır ve bu açıdan değerlendirilmiştir.

### **3. YÖNTEM**

Bu bölümde araştırmanın örnekleme, veri toplama araçları, araştırma deseni ve verilerin analizi yer almıştır.

#### **3.1. Örneklem**

Araştırmanın örnekleme; seçkisiz örnekleme yöntemlerinden biri olan kolaylama örnekleme yoluyla (Gratton ve Jones, 2010) ulaşılan Türkiye genelinde yaşayan 18-65 yaş arası 318 kadın ve 105 erkek olmak üzere toplamda 423 evli yetişkin kişilerden oluşmaktadır.

#### **3.2. Veri Toplama Araçları**

Araştırmada, katılımcıların demografik bilgilerini öğrenmek amacıyla “Sosyodemografik Bilgi Formu”, evlilik uyumunu öğrenmek için “Yenilenmiş Çift Uyum Ölçeği”, duygu düzenleme gücünü düzeylerini öğrenmek için “Duygu Düzenleme Gücünü Ölçeği-Kısa Form” ve somatizasyon düzeylerini öğrenmek için “Somatizasyon Ölçeği” verilmiştir.

##### **3.2.1. Sosyodemografik bilgi formu:**

Araştırmacı tarafından hazırlanan soru formudur ve katılımcılara cinsiyet, eğitim düzeyi, gelir düzeyi gibi bilgileri almaya yönelik sorular sorulmuştur.

##### **3.2.2. Yenilenmiş çift uyum ölçeği:**

Yenilenmiş Çift Uyum Ölçeği (YÇUÖ), Spanier (1976) tarafından geliştirilen 32 maddeden oluşan Çift Uyum Ölçeği'nin Busby ve ark. (1995) tarafından yeniden düzenlenerek 14 maddeye indirgenmiş son halidir. YÇUÖ, Gündoğdu (2007) tarafından Türkçe'ye çevrilerek yüksek lisans tezinde kullanılmıştır. Gündoğdu (2007) yaptığı çalışmada ölçeğin psikometrik değerlerini hesaplamadığı ve ölçeğin maddeleri ile alt ölçeklerinin Türk kültürüne uyarlılığını analiz etmediğinden,

Bayraktaroğlu ve Çakıcı (2017) yaptıkları çalışma ile ölçeğin psikometrik değerlerini hesaplayarak ölçeği Türk kültürüne uyarlamışlardır.

Çalışma sonunda ölçekteki maddeler aynen kalsa da alt ölçeklerde toplanan maddelerde değişiklik olmuştur. Busby ve ark. (1995)'nin faktör analiz sonuçlarında 1., 2., 3., 4., 5. ve 6. maddeler doyum faktörüne, 7., 8., 9., 10. maddeler uzlaşım faktörüne ve 11. 12. 13. 14. maddeler ise görüş birliği faktörüne ait olduğu belirlenirken, Bayraktaroğlu ve Çakıcı (2017) faktör analizi sonucunda doyum faktörü için 7., 9., 11., 12., 13., uzlaşım faktörü için 1., 2., 3., 4., 5., 6., görüş birliği faktörü için 8., 10., 14. maddeler olduğunu bulmuşlardır. Ölçek, evlilik ya da benzer ikili ilişkilerde, evli ya da birlikte yaşayan çiftlerin ilişki kalitesini değerlendirmek amacıyla geliştirilmiştir. Ölçeğin 7. 8. 9. 10. maddeleri ters puanlanmaktadır. Ölçekten alınabilecek en yüksek puan 70 puandır, alınan puan ilişki kalitesini göstermektedir. Üç alt boyutlu YÇUÖ'nin Cronbach alfa katsayısı toplam puan, doyum, uzlaşım, görüş birliği alt ölçekleri için sırasıyla .87, .80, .80, .74'dir. Ölçeğin ölçüt-bağımlı geçerliliği için kullanılan Evlilikte Uyum Ölçeği ile korelasyonu pozitif yönde .68 ( $p < .01$ ) olarak hesaplanmıştır (Busby ve ark. 1997). Bayraktaroğlu ve Çakıcı (2017)'nin çalışmasında ölçeğin Cronbach alfa katsayısını .88 hesaplamışlardır.

### **3.2.3. Duygu düzenleme güçlüğü ölçeği-kısa form:**

Bireylerin duygu düzenleme güçlüklerini belirlemek ve ölçmek amacıyla, Gratz ve Roemer (2004) tarafından geliştirilmiş 36 maddeli bir öz bildirim ölçeğidir. Her madde “Hemen hemen hiç” ile “Hemen hemen her zaman” arasında derecelendirilen 5’li Likert tipi ölçekte değerlendirilmektedir. Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği, “farkındalık”, “açıklık”, “kabul etmeme”, “dürtü” ve “amaçlar” ve “stratejiler” olmak üzere 6 alt ölçekten oluşmaktadır. Ölçekten alınan yüksek puanlar duygu düzenleme güçlüğüne işaret etmektedir. Ölçeğin 16 maddeden oluşan kısa formunun Türkçe’ye uyarlanması, geçerlik ve güvenilirlik çalışmaları Yiğit ve Guzey-Yiğit (2017) tarafından yapılmıştır. Ölçeğin kısa formu “Açıklık”, “Amaçlar”, “Dürtü”, “Stratejiler” ve “Kabul Etmeme” olmak üzere 5 alt ölçekten oluşmaktadır. Ölçeğin Türkçe formunun iç tutarlılık katsayısı .92 olarak hesaplanmış, alt boyutlarının iç tutarlılık katsayılarının ise .78 ile .87 arasında değiştiği gözlenmiştir. Bu çalışmada,

ölçeğin toplam puanı kullanılmakla birlikte, bu puan için Cronbach alfa güvenilirlik katsayısı .92 olarak bulunmuştur.

#### **3.2.4. Somatizasyon ölçeği:**

Somatizasyon Ölçeği, Minnestota Çok Yönlü Kişilik Envanteri (MMPI)'nin somatizasyon bozukluğu ile ilgili olan maddelerinden alınarak toplamda 33 maddeden oluşmaktadır. Dülgerler (2000) tarafından geçerlik, güvenilirlik çalışması yapılmıştır. Somatizasyon ölçeğinin, içtutarlık güvenilirlik katsayısı (Kuder Richardson-20) 0.83, test tekrar test güvenilirlik kat sayısı 0.996, testi yarılama tekniği (Split-Half) ile 1. yarı alpha değeri 0.8810, 2. yarı alpha değeri 0.8439, SCL-90-R ölçeği ile olan benzer ölçek korelasyonu (Pearson Momentler Çarpımı korelasyon katsayısı) 0.80 olarak bulunmuştur. Ölçekteki her maddenin “doğru” ya da “yanlış” olmak üzere iki seçeneği vardır. Ölçeğin puanlaması yapılırken, 1-4-5-6-7-10-11-19-20-21-22-23-26-27- 32-33 35 numaralı ifadeler “doğru” yanıtı verildiğinde 1 puan, “yanlış” yanıtı verildiğinde 0 puan, 2-3-8-9-12-13-14-15-16-17-28-24-25-28-29-30-31 numaralı ifadeler “yanlış” yanıtı verildiğinde 1 puan, “doğru” yanıtı verildiğinde ise 0 puan verilir. Toplam puan doğru ve yanlış cevaplardan alınan puanlar toplanarak elde edilir. Ölçekten alınan puanlar 0-33 arasında değişmektedir. Toplam puanın artması somatizasyon belirtilerinin yüksel olduğuna işaret eder. Bu veriler doğrultusunda somatizasyon ölçeği geçerli ve güvenilir bir ölçek olarak saptanmıştır (Dülgerler, 2000).

### **3.3. Araştırma Deseni**

Araştırmanın amacı, evli kişilerde duygu düzenlenme güçlüğü, evlilik uyumu ve somatizasyon arasındaki ilişkinin incelenmesidir ve nicel bir araştırma olan bu araştırmanın deseni ilişkiyel tarama modeli şeklindedir.

### **3.4. Veri Analizi**

Analizler SPSS for Windows 22. Versiyon ile gerçekleştirilmiştir. Araştırmada kullanılan ölçeklerin toplam puanlarına yönelik normallik dağılımı değerlendirildiğinde; normal dağılımın varsayımlarından biri olan basıklık ve çarpıklık değerlerinin  $\pm 1,5$  arasında olması nedeniyle verilerin normal dağıldığı kabul edilmiştir. Bu nedenle parametrik yöntemler kullanılmıştır.

Katılımcıların evlilik uyumu, duygu düzenleme güçlüğü ve somatizasyon düzeyi cinsiyet ve psikiyatrik destek açısından farklılaşma düzeyini belirlemek için bağımsız *t* testi yapılmıştır. Katılımcıların evlilik uyumu, duygu düzenleme güçlüğü ve somatizasyon düzeyi; yaş, evlenme süresi, eğitim düzeyi ve ekonomik düzey değişkenlerine göre farklılaşma durumunu belirlemek için tek yönlü varyans analizi (ANOVA) yapılmıştır. Eğitim düzeyine göre tek yönlü varyans analizi (ANOVA) yapılırken okula gitmemiş kişi sayısı 2 olmasından dolayı “okula gitmemiş” seçeneği analizlerden çıkartılmıştır. İki değişkenin birbiriyle ilişkisine bakmak için ise korelasyon analizi yapılmıştır. Duygu düzenleme güçlüğü ve somatizasyonun evlilik uyumunu yordama düzeyini incelemek için çoklu regresyon analizi yapılmıştır.



## 4. BULGULAR

Bu bölümde katılımcılardan elde edilen verilerin analizleri sunulmuştur.

### 4.1. Ölçek Puanlarının Normallik Dağılımı Özellikleri

Çizelge 4.1: Ölçeklerin Normallik Testi Sonuçları

Ölçekler	Kolmogorov-Smirnov			Skewness (Çarpıklık)	Kurtosis (Basıklık)
	Statistic	df	p		
1.Evlilik Uyumu	,091	423	,000	-0,323	-0,832
2.Duygu Düzenleme Güçlüğü	,090	423	,000	0,510	-0,575
3.Somatizasyon	,080	423	,000	0,162	-0,860

Araştırmada kullanılan ölçeklerin toplam puan ve alt boyutları puanlarına yönelik normallik dağılımı değerlendirildiğinde; normallik dağılımı varsayımlarından biri olan basıklık ve çarpıklık değerlerinin  $\pm 1,5$  arasında olması ve örneklem hacminin merkezi limit teoremi gereği 30 ve üzerinde olduğundan (Tabachnick ve Fidell, 2013) ölçeklerin puanlarına ait verilerin normal dağıldığı kabul edilmiştir.

#### 4.2. Katılımcıların Genel Yapısına İlişkin Frekans Dağılımı

Katılımcıların demografik değişkenlerine göre frekans ve yüzdelik değerleri aşağıdaki tablolarda verilmiştir.

Çizelge 4.2: Katılımcıların Demografik Özellikleri

Değişkenler		n	%
Cinsiyet	Kadın	318	75.2
	Erkek	105	24.8
Yaş	18-24 Yaş	16	3.8
	24-40 Yaş	267	63.1
	40 Yaş ve Üzeri	140	33.1
Eğitim Durumu	Okula Gitmemiş	2	0.5
	İlkokul	41	9.7
	Ortaokul	52	12.3
	Lise	130	30.7
	Üniversite ve üstü	198	46.8
Ekonomik Düzey	Kötü	54	12.8
	Orta	337	79.7
	İyi	32	7.6
Psikiyatrik Tedavi	Evet	149	35.2
	Hayır	274	64.8

Tablo 1’de görüldüğü üzere; çalışmaya katılanların 318’i (%75.2) kadın ve 105’i (%24.8) erkektir. Katılımcıların 16’sı (%3.8) 18-24 yaş arasında, 267’si (%63.1) 24-40 yaş arası ve 140’ı (%33.1) 40 yaş ve üzeri olduğunu belirtmiştir.

Katılımcılar eğitim düzeylerini; 2’si (%0.5) okula gitmemiş olduğunu, 41’i (%9.7) ilkokul, 52’si (%12.3) ortaokul, 130’u (%30.7) lise ve 198’i (%46.8) üniversite ve üstü mezunu olduğunu belirtmiştir. Katılımcılar gelir düzeylerini 54’ü (%12.8) kötü, 377’si (%79.7) orta ve 32’si (%7.6) iyi olarak belirtmiştir. Katılımcıların 149’u (%35.2) psikiyatrik destek aldığını ve 274’ü (%64.8) psikiyatrik destek almadığını belirtmiştir.

**Çizelge 4.3: Katılımcıların Evliliğine Dair Özellikleri**

Değişkenler	n	%	
Evlilik Süresi	0-5 Yıl Arası	115	27.2
	5-10 Yıl Arası	84	19.9
	10 Yıl ve Üstü	224	53.0
Evllenme Şekli	Anlaşarak/Flört	326	77.1
	Görücü Usulü	85	20.1
	Diğer	12	2.8

Tablo 2'ye göre; katılımcıların 115'i (%27.2) 0-5 yıl arası, 84'ü (%19.9) 5-10 yıl arası ve 224'ü (%53) 10 yıl ve üstü evli olduğu görülmektedir. Katılımcılar evlenme şeklini; 326'sı (%77.1) anlaşarak/flört, 85'i (%20.1) görücü usulü ve 12'si (%2.8) diğer olarak belirtmiştir.

#### 4.3. Araştırma Ölçeklerinin Betimleyici İstatistikleri

Araştırmada evli katılımcılara uygulanan Yenilenmiş Çift Uyum Ölçeği, Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği-Kısa Form (DDGÖ-16) ve Somatizasyon Ölçeği'nden alınan en büyük değerler, en küçük değerler, standart sapma değerleri ve ortalama değerler Tablo 3'te gösterilmiştir.

**Çizelge 4.4: Ölçeklerin Betimleyici İstatistikleri**

Ölçekler	Ort.	SS	Min	Max
1. Evlilik Uyumu	46.29	11.70	16	68
2. Duygu Düzenleme Güçlüğü	39.46	14.82	16	78
3. Somatizasyon	14.08	7.09	1	32

#### 4.4. Ölçek Puanları ile Sosyo Demografik Değişkenler Arasındaki İlişkilere Dair Bulgular

Araştırmanın “evlilik uyumu düzeyi, katılımcıların sosyo demografik bilgilerine (cinsiyet, yaş, evlilik süresi, eğitim durumu, ekonomik düzey ve psikiyatrik tedavi) göre farklılık göstermektedir” , “duygu düzenleme güçlüğü düzeyi, katılımcıların sosyo demografik bilgilerine (cinsiyet, yaş, evlilik süresi, eğitim durumu, ekonomik düzey ve psikiyatrik tedavi) göre farklılık göstermektedir” ve “somatizasyon düzeyi, katılımcıların sosyo demografik bilgilerine (cinsiyet, yaş, evlilik süresi, eğitim durumu, ekonomik düzey ve psikiyatrik tedavi) göre farklılık göstermektedir” şeklindeki alt hipotezlerine dair analizler bu bölümde yer almıştır.

**Çizelge 4.5: Ölçek Toplam Puanlarının Cinsiyet Değişkeni için Bağımsız t Testi Sonuçları**

	Cinsiyet	N	Ort.	SS	t	p
<b>Evlilik Uyumu</b>	Kadın	318	45,77	12,16	-1.718	.08
	Erkek	105	47,83	10,09		
<b>Duygu Düzenleme Güçlüğü</b>	Kadın	318	40,73	14,94	3.117	.002
	Erkek	105	35,59	13,82		
<b>Somatizasyon</b>	Kadın	318	15,07	7,18	5.739	.000
	Erkek	105	11,06	5,85		

Yapılan bağımsız t testi analizi sonucunda; Evlilik Uyumu puanlarında cinsiyete göre anlamlı bir farklılık olmadığı saptanmıştır ( $p>.05$ ). Duygu Düzenleme Güçlüğü puanlarında; kadınların puanlarının ( $X=40.73$ ), erkeklerin puanlarından ( $X=35.59$ ) anlamlı düzeyde yüksek olduğu saptanmıştır [ $t(421)=3.117$ ,  $p<.05$ ]. Somatizasyon puanlarında; kadınların puanlarının ( $X=15.07$ ), erkeklerin puanlarından ( $X=11.06$ ) anlamlı düzeyde yüksek olduğu saptanmıştır [ $t(421)=5.739$ ,  $p<.05$ ].

**Çizelge 4.6: Ölçek Toplam Puanlarının Yaş Değişkeni için ANOVA Sonuçları**

	Yaş	N	Ort.	SS	F (p)	Farklılık (LSD)
<b>Evlilik Uyumu</b>	18-24	16	47,12	10,58	2.213 (.11)	-
	24-40	267	47,13	11,60		
	40 Yaş ve Üzeri	140	44,59	11,91		
<b>Duygu Düzenleme Güçlüğü</b>	18-24	16	39,56	14,48	2.685 (.07)	-
	24-40	267	40,68	15,15		
	40 Yaş ve Üzeri	140	37,11	14,02		
<b>Somatizasyon</b>	18-24	16	16,62	5,63	2.889 (.04)	1>2 1>3
	24-40	267	14,46	6,93		
	40 Yaş ve Üzeri	140	13,06	7,40		

Yapılan tek yönlü varyans (ANOVA) analizi sonucunda; Somatizasyon puanlarının gruplar arasında anlamlı düzeyde farklılaştığı belirlenmiştir [ $F(2,420)=2.889$ ,  $p<.05$ ]. Yapılan Post-Hoc analizi (LSD) sonrasında ise 18-24 yaş arası katılımcıların somatizasyon puanlarının ( $X=16,62$ ), 24-40 yaş arası ( $X=14,46$ ) ve 40 yaş ve üzeri ( $X=13,06$ ) olan katılımcıların puanlarından anlamlı düzeyde yüksek olduğu saptanmıştır. Diğer karşılaştırmalarda ise anlamlı bir farklılık olmadığı saptanmıştır ( $p>.05$ ).

**Çizelge 4.7: Ölçek Toplam Puanlarının Evlilik Süresi Değişkeni için ANOVA Sonuçları**

	<b>Evlilik Süresi</b>	<b>N</b>	<b>Ort.</b>	<b>SS</b>	<b>F (p)</b>	<b>Farklılık (LSD)</b>
<b>Evlilik Uyumu</b>	0-5 Yıl	115	48,60	10,96	9.889 (.000)	3<1
	5-10 Yıl	84	49,32	10,50		3<2
	10 Yıl ve Üzeri	224	43,96	12,05		
<b>Duygu</b>	0-5 Yıl	115	39,60	14,24	.192	
<b>Düzenleme</b>	5-10 Yıl	84	40,25	16,38	(.82)	-
<b>Güçlüğü</b>	10 Yıl ve Üzeri	224	39,09	14,56		
<b>Somatizasyon</b>	0-5 Yıl	115	12,90	6,46	2.753 (.06)	-
	5-10 Yıl	84	13,83	6,90		
	10 Yıl ve Üzeri	224	14,78	7,39		

Yapılan tek yönlü varyans (ANOVA) analizi sonucunda; Evlilik Uyumu puanlarının gruplar arasında anlamlı düzeyde farklılaştığı belirlenmiştir [F(2,420)=9.889, p<05]. Yapılan Post-Hoc analizi (LSD) sonrasında ise 10 yıl ve üzeri evli olan katılımcıların evlilik uyumu puanlarının (X=43.96), 0-5 yıl arası (X=48.60) ve 5-10 yıl arası (X=49.32) evli olan katılımcıların puanlarından anlamlı düzeyde düşük olduğu saptanmıştır. Diğer karşılaştırmalarda ise anlamlı bir farklılık olmadığı saptanmıştır (p>.05).

**Çizelge 4.8: Ölçek Toplam Puanlarının Ekonomik Düzey Değişkeni için ANOVA Sonuçları**

	<b>Ekonomik Düzey</b>	<b>N</b>	<b>Ort.</b>	<b>SS</b>	<b>F (p)</b>	<b>Farklılık (LSD)</b>
<b>Evlilik Uyumu</b>	Kötü	54	40,40	11,50	8.249 (.000)	1<2 1<3
	Orta	337	47,25	11,60		
	İyi	32	46,03	10,48		
<b>Duygu Düzenleme Güçlüğü</b>	Kötü	54	43,62	16,73	4.758 (.009)	1>2 1>3
	Orta	337	39,35	14,48		
	İyi	32	33,56	13,12		
<b>Somatizasyon</b>	Kötü	54	16,53	6,38	4.915 (.008)	1>2 1>3
	Orta	337	13,89	6,99		
	İyi	32	11,93	8,19		

Yapılan tek yönlü varyans (ANOVA) analizi sonucunda; Evlilik Uyumu puanlarının gruplar arasında anlamlı düzeyde farklılaştığı belirlenmiştir [F(2,420)=8.249, p<05]. Yapılan Post-Hoc analizi (LSD) sonrasında ise ekonomik düzeyi kötü olan katılımcıların evlilik uyumu puanlarının (X=40.40), orta (X=47.25) ve iyi (X=46.03) olan katılımcıların puanlarından anlamlı düzeyde düşük olduğu saptanmıştır.

Duygu Düzenleme Güçlüğü puanlarının gruplar arasında anlamlı düzeyde farklılaştığı belirlenmiştir [F(2,420)=4.758, p<05]. Yapılan Post-Hoc analizi (LSD) sonrasında ise ekonomik düzeyi kötü olan katılımcıların duygu düzenleme güçlüğü puanlarının (X=43.62), orta (X=39.35) ve iyi (X=33.56) olan katılımcıların puanlarından anlamlı düzeyde yüksek olduğu saptanmıştır.

Somatizasyon puanlarının gruplar arasında anlamlı düzeyde farklılaştığı belirlenmiştir [F(2,420)=4.915, p<05]. Yapılan Post-Hoc analizi (LSD) sonrasında ise ekonomik düzeyi kötü olan katılımcıların somatizasyon puanlarının (X=16.53), orta (X=13.89) ve iyi (X=11.93) olan katılımcıların puanlarından anlamlı düzeyde yüksek olduğu saptanmıştır.

**Çizelge 4.9: Ölçek Toplam Puanlarının Eğitim Düzeyi Değişkeni için ANOVA Sonuçları**

	Eğitim Düzeyi	N	Ort.	SS	F (p)	Farklılık (LSD)
<b>Evlilik Uyumu</b>	İlkokul	41	38,46	10,32	17.912 (.000)	4>1
	Ortaokul	52	40,65	11,44		4>2
	Lise	130	45,76	11,60		4>3
	Üniversite ve Üstü	198	49,74	10,70		
<b>Duygu Düzenleme Güçlüğü</b>	İlkokul	41	41,31	14,56	6.739 (.000)	
	Ortaokul	52	46,03	16,77		4<2
	Lise	130	40,73	15,70		4<3
	Üniversite ve Üstü	198	36,55	13,03		
<b>Somatizasyon</b>	İlkokul	41	17,12	6,15	20.224 (.000)	4<1
	Ortaokul	52	18,28	6,80		4<2
	Lise	130	15,16	6,38		4<3
	Üniversite ve Üstü	198	11,58	6,87		

Yapılan tek yönlü varyans (ANOVA) analizi sonucunda; Evlilik Uyumu puanlarının gruplar arasında anlamlı düzeyde farklılaştığı belirlenmiştir [F(3,417)=17.912, p<.05]. Yapılan Post-Hoc analizi (LSD) sonrasında ise üniversite ve üstü mezun olan katılımcıların evlilik uyumu puanlarının (X=49,74), ilkokul (X=38,46), ortaokul (X=40,65) ve lise (X=45,76) olan katılımcıların puanlarından anlamlı düzeyde yüksek olduğu saptanmıştır. Duygu Düzenleme Güçlüğü puanlarının gruplar arasında anlamlı düzeyde farklılaştığı belirlenmiştir [F(3,417)=6.739, p<05]. Yapılan Post-Hoc analizi (LSD) sonrasında ise üniversite ve üstü mezunu katılımcıların duygu düzenleme güçlüğü puanlarının (X=36,55), ortaokul (X=46,03) ve lise (X=40,73) mezunu olan katılımcıların puanlarından anlamlı düzeyde düşük olduğu saptanmıştır.

Somatizasyon puanlarının gruplar arasında anlamlı düzeyde farklılaştığı belirlenmiştir [F(3,417)=20.224, p<05]. Yapılan Post-Hoc analizi (LSD) sonrasında ise üniversite ve üstü mezunu olan katılımcıların somatizasyon puanlarının (X=11,58), ilkokul (X=17,12), ortaokul (X=18,28) ve lise (X=15,16) mezunu olan katılımcıların puanlarından anlamlı düzeyde düşük olduğu saptanmıştır.

**Çizelge 4.10: Ölçek Toplam Puanlarının Psikiyatrik Destek Değişkeni için Bağımsız Gruplar t Testi Sonuçları**

	Psikiyatrik Destek	N	Ort.	SS	t (p)
<b>Evlilik Uyumu</b>	Evet	149	43,51	11,89	-3.645 .000
	Hayır	274	47,79	11,34	
<b>Duygu Düzenleme Güçlüğü</b>	Evet	149	43,69	15,98	4.221 .000
	Hayır	274	37,16	13,65	
<b>Somatizasyon</b>	Evet	149	17,00	6,93	6.546 .000
	Hayır	274	12,49	6,66	

Yapılan bağımsız t testi analizi sonucunda; Evlilik Uyumu puanlarında; psikiyatrik destek alanların puanlarının ( $X=43.51$ ), psikiyatrik destek almayanların puanlarına ( $X=47.79$ ) göre anlamlı düzeyde düşük olduğu saptanmıştır [ $t(421)=-3.645$ ,  $p<05$ ]. Duygu Düzenleme Güçlüğü puanlarında; psikiyatrik destek alanların puanlarının ( $X=43.69$ ), psikiyatrik destek almayanların puanlarına ( $X=37.16$ ) göre anlamlı düzeyde yüksek olduğu saptanmıştır [ $t(421)=4.221$ ,  $p<05$ ]. Somatizasyon puanlarında; psikiyatrik destek alanların puanlarının ( $X=17.00$ ), psikiyatrik destek almayanların puanlarına ( $X=12.49$ ) göre anlamlı düzeyde yüksek olduğu saptanmıştır [ $t(421)=6.546$ ,  $p<05$ ].

#### 4.5. Araştırmanın Temel Değişkenleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi

**Çizelge 4.11: Araştırmanın Temel Değişkenleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesine Yönelik Korelasyon Analizi Sonuçları**

	1	2	3
<b>1 Duygu Düzenleme Güçlüğü</b>	1		
<b>2 Somatizasyon</b>	.476**	1	
<b>3 Evlilik Uyumu</b>	-.341**	-.382**	1

Not. r: Pearson Korelasyon Katsayısı, \*\*:  $p<0.01$ , \*:  $p<0.05$

Yapılan analiz sonucunda, Evlilik Uyumu ile Duygu Düzenleme Güçlüğü arasında negatif yönde zayıf bir ilişki saptanmıştır ( $r = -.341$ ,  $p < .01$ ). Evlilik Uyumu ile Somatizasyon arasında negatif yönde zayıf bir ilişki saptanmıştır ( $r = -.382$ ,  $p < .01$ ). Duygu Düzenleme Güçlüğü ile Somatizasyon arasında pozitif yönde orta düzeyde bir ilişki saptanmıştır ( $r = .476$ ,  $p < .01$ )

#### 4.6. Duygu Düzenleme Güçlüğü ve Somatizasyon Düzeyinin Evlilik Uyumunu Yordama Düzeyinin İncelenmesi

Bu bölümde, araştırmanın “*evli katılımcıların duygu düzenleme güçlüğü, evlilik uyumunu negatif yönde anlamlı bir şekilde yordamaktadır*” ve “*evli katılımcıların somatizasyon düzeyi, evlilik uyumunu negatif yönde anlamlı bir şekilde yordamaktadır*” şeklindeki hipotezlerine yönelik regresyon analizi yer almıştır.

**Çizelge 4.12: Duygu Düzenleme Güçlüğü ve Somatizasyon Düzeyinin Evlilik Uyumunu Yordamasına İlişkin Regresyon Analizi Sonuçları**

Bağımlı Değişken	Yordayıcı Değişken	B	Standart Hata	$\beta$	t	p
	Sabit	59,324	1,532		38,733	,000
Evlilik Uyumu	Duygu Düzenleme Güçlüğü	-,163	,040	-,207	-4,108	,000
	Somatizasyon	-,469	,083	-,284	-5,640	,000

$R = .423$   $R^2 = .179$   $R^2_{adj} = .175$ ,  $F(2, 420) = 45.724$   $p < .05$

Duygu Düzenleme Güçlüğü ve Somatizasyon puanlarıyla oluşturulan modelde; Evlilik Uyumu puanlarını anlamlı düzeyde yordadığı belirlenmiştir ( $F(2, 420) = 45.724$ ,  $p < .05$ ). Bu modelde; Evlilik Uyumu puanlarındaki varyansın yaklaşık %17'si açıklanmaktadır ( $R^2_{adj} = .175$ ). Regresyon katsayılarına bakıldığında Duygu Düzenleme Güçlüğü ( $\beta = -.207$ ,  $p < .05$ ) ve Somatizasyon ( $\beta = -.284$ ,  $p < .05$ ) puanlarının negatif yönde Evlilik Uyumu puanlarını yordadığı saptanmıştır.

## 5. TARTIŞMA

Araştırmada, evli kişilerin duygu düzenleme güçlüğü, evlilik uyumu ve somatizasyon arasındaki ilişkinin incelenmesi amaçlanmıştır. Aynı zamanda duygu düzenleme güçlüğü, evlilik uyumu ve somatizasyon düzeylerinin katılımcıların sosyo demografik bilgilerine göre farklılaşıp farklılaşmadığı incelenmiştir.

### 5.1 Araştırma Değişkenlerinin Cinsiyete Göre Farklılaşmasının İncelenmesi

İlk olarak araştırma değişkenlerinin cinsiyete göre farklılaşma gösterip gösterilmediği analiz edilmiştir. Araştırmanın sonucunda; evlilik uyumunun cinsiyete göre farklılaşmadığı saptanmıştır. Çavuşoğlu (2011) yaptığı çalışmada, evlilik uyumu ile cinsiyet arasında anlamlı bir ilişki olmadığını bulmuştur. Şendil ve Korkut (2008) yaptıkları çalışmada, evlilik uyumunun cinsiyete göre farklılaşmadığını saptamıştır. Erişti (2010), benzer şekilde, evlilik uyumunun cinsiyete göre farklılaşmadığını saptamıştır. Evlilik uyumunun cinsiyete göre farklılaştığını bulan çalışmalarda, daha çok kadınların evlilik uyumunun düşük olma nedeninin evlilik içi sorumlulukların eşit şekilde paylaşılmamasıyla ilişkilendirilmektedir (Dempsey, 2000). Bu bağlamda, araştırmamızda cinsiyete göre evlilik uyumunun farklılaşmamasının nedeninin; araştırma katılımcılarımızın ev içi sorumluluklara dair eşit şekilde paylaşım yapmaları ve hem kadın hem erkek için birbirinden daha fazla sorumluluk alarak evlilik uyumu düzeylerinin azalmamasıyla ilişkili olabileceği düşünülmektedir.

Araştırmada, duygu düzenleme güçlüğü'nün cinsiyete göre farklılaştığı ve kadınların duygu düzenleme güçlüğü düzeyinin erkeklerinden anlamlı düzeyde yüksek olduğu saptanmıştır. Budak (2017) yaptığı çalışmada, duygu düzenleme güçlüğü'nün cinsiyete göre farklılaşmadığını bulmuştur. Akhun (2012)'un çalışmasında da, duygu düzenleme güçlüğü ile cinsiyet arasında ilişki olmadığını saptamıştır. Araştırmada literatürden farklı olarak duygu düzenleme güçlüğü'nün cinsiyete göre farklılaşması ve kadınlarda daha yüksek olma sebebinin; örneklem grubundaki dağılımla ilişkili

olduğu, çoğunlukla (%75,2) kadın olmasından kaynaklandığı düşünölmektedir. Gelecekteki çalışmalarda, dağılıma dikkat edilerek bakılması önerilmektedir.

Bu araştırmada, somatizasyon düzeyinin ise cinsiyete göre farklılaştığı ve kadınların somatizasyon düzeyinin erkeklerden anlamlı düzeyde yüksek olduğu saptanmıştır. Literatürde, araştırma bulgusuna benzer şekilde, kadınların somatizasyon düzeyini daha yüksek bulan çalışmaların çoğunlukta olduğu görölmektedir. Özdemir (2020) yaptığı çalışmasında, kadınların somatizasyon düzeyinin daha yüksek olduğunu saptamıştır. Kafkaslı (2019) yaptığı çalışmada, benzer şekilde, somatizasyon düzeyinin cinsiyete göre farklılık gösterdiğini ve kadınlarda daha yüksek düzeyde olduğunu bulmuştur. Öztürk ve Uluşahin (2004), kadın olmanın somatizasyon için risk faktörü olduğuna değinmektedir. Araştırmada somatizasyon düzeyinin kadınlarda daha yüksek çıkmasının nedeninin; toplumsal cinsiyetilikte ilişkili olabileceği ve toplumun kadınlara atfettiği roller nedeniyle kadının yükünün fazla olması ve duygularını rahatlıkla ifade edememeleri olarak düşünölmektedir.

## **5. 2. Araştırma Değişkenlerinin Yaşa Göre Farklılaşmasının İncelenmesi**

Araştırma değişkenleri yaşa göre incelendiğinde; evlilik uyumunun yaşa göre farklılaşmadığı saptanmıştır. akmak Tolan (2015) alışmasında, yaşı küçük olan kişilerin evlilik uyumunun daha yüksek olduğunu bulmuştur. Yazıcı elebi (2017) alışmasının, evlilik uyumunun yaşa göre farklılaştığını bulmuştur. Levenson, Carstensen ve Gottman (1993) ise tam tersi şeklinde, yaşı büyük olanların evlilik uyumunun daha yüksek olduğunu belirlemiştir. Akar (2005) yaptığı çalışmasında ise yaş ve evlilik uyumu arasında anlamlı bir ilişkinin olmadığını bulmuştur. Karpuz-İlericiler (2015) benzer şekilde yaş ile evlilik uyumu arasında anlamlı bir ilişki saptamamıştır. Araştırmada, evlilik uyumunun yaşa göre farklılaşmamasının nedeni; kişilerin yaşının küçük veya büyük olmasından ziyade evlilik uyumu üzerinde evlilik yaşının ilişkili olabileceği düşünölmektedir. Bu nedenle kişinin yaşı değil de evlilik yaşı ile evlilik uyumu arasındaki ilişkiye bakılmasının daha sağlıklı olacağına inanılmaktadır.

Duygu düzenleme güçlüğünün yaşa göre farklılaşmadığı saptanmıştır. Yorulmaz (2021) alışmasında, 18-24 yaş aralığında duygu düzenleme güçlüğü düzeylerinin daha yüksek olduğunu, 35 yaş ve üzeri katılımcıların ise duygu düzenleme güçlüğü düzeylerinin daha düşük olduğunu bulmuştur. Gross ve diğerleri (1997) yaşın

artmasıyla birlikte duyguların daha fazla farkında olma ve duygu düzenleme stratejilerine erişimin daha fazla olduğunu belirtmektedir. Araştırmamızda literatürden farklı olarak duygu düzenleme güçlüğü'nün yaşa göre farklılaşmamasının nedeninin; katılımcılarımızın yaşları artsa dahi duygularına dair farkındalıklarının gelişmemesiyle ilişkili olabilir.

Somatizasyon düzeyinin yaşa göre farklılaştığı ve 18-24 yaş arası katılımcıların somatizasyon düzeyinin, 24-40 yaş ve 40 yaş ve üzeri olan katılımcılara göre daha yüksek olduğu saptanmıştır. Bikkina (2013) yaptığı çalışmada, 50 yaş ve üzeri olan katılımcıların somatizasyon düzeyinin daha yüksek olduğunu saptamıştır. Yavuz (2012) çalışmada, somatizasyon görülen kişilerin çoğunluğunun 30 ile 50 yaş arasında olduğunu bulmuştur. Çermik, Çevik, Soykan ve Aksakal (1999) çalışmada ise somatizasyon ile yaş arasında anlamlı bir ilişki olmadığını saptamıştır. Araştırmamızın sonucu olan 18-24 yaş grubunda somatizasyon düzeyinin daha yüksek olmasının nedeni; yetişkinliğe geçiş yaşları olan 18-24 yaş aralığında kişilerin pek çok sorunla karşılaşması (üniversite hayatı, mezuniyet, iş arama süreci vb.) ile ilişkili olabilir ve kişilerin yaşadıkları sorunlara bağlı olarak somatik belirtiler gösteriyor olabilir.

### **5.3. Araştırma Değişkenlerinin Evlilik Süresine Göre Farklılaşmasının İncelenmesi**

Araştırma değişkenleri evlilik süresine göre incelendiğinde; evlilik uyumunun evlilik süresine farklılaştığı ve 10 yıl ve üzeri evli olan katılımcıların evlilik uyumu düzeylerinin, 0-5 yıl ve 5-10 yıl arası evli olanlara göre anlamlı düzeyde düşük olduğu saptanmıştır. Dünger Mutlu (2021) çalışmada, 0-10 yıl arası evli olan katılımcıların evlilik uyumunun, 11-20 yıl ve 21 yıl ve üstü evli olanlara göre anlamlı düzeyde yüksek olduğunu bulmuştur. Kublay (2013) çalışmada, 0-5 yıl evli olan kişilerin evlilik uyumu düzeylerinin; 6-15 ve 16-25 yıl evli olan kişilere göre daha yüksek olduğunu bulmuştur. Özmen Süataç (2010), evlilik süresi arttıkça evlilik uyumunun düştüğünü belirtmektedir. Şener ve Terzioğlu (2008) evlilik süresi arttıkça eşlerin sorumluluğunun artması, birbirlerine ayıracakları zamanın azalması ve evliliğin monoton hale gelmesi nedeniyle evlilik uyumunun düştüğünü belirtmektedir.

Araştırmada, duygu düzenleme güçlüğü evlilik süresine göre farklılaşmadığı saptanmıştır. Literatürde duygu düzenleme güçlüğü'nün evlilik süresine göre farklılaşmasını inceleyen herhangi bir çalışmaya rastlanmamaktadır. Kişilerin çocukluk döneminde kötü muameleye maruz kalması, anneleri tarafından daha az uyarıcı ve onaylayıcı alması; yetişkinlik döneminde duygu düzenleme güçlüğü yaşamalarına neden olduğu belirtilmektedir (Shipman ve diğerleri, 2007). Bu bağlamda, duygu düzenleme güçlüğü'nün evlilik süresine göre farklılaşmamasının nedeni; yaşanan güçlüğü'nün temelde çocukluk yaşantısıyla ilişkili olduğu, bu nedenle evlilik süresinin kısa veya uzun olmamasından etkilenmediği düşünülmektedir.

Araştırmada, somatizasyon düzeyi evlilik süresine göre farklılaşmadığı saptanmıştır. Merdoğlu (2019) çalışmasında, evlilik süresi arttıkça somatizasyon düzeyinin yükseldiğini saptamıştır. Fidanoğlu (2007) yaptığı çalışmada, benzer şekilde, evlilik süresi arttıkça somatizasyon düzeyinin de arttığını saptamıştır. Araştırmada literatürden farklı olarak somatizasyon düzeyinin evlilik süresine göre farklılaşmaması; katılımcıların somatik belirtiler göstermesinin evlilik ilişkisiyle ilişkili olmadığını ve evlilik öncesinde de somatik belirtiler gösterdiklerinin işareti olabilir. Bu bağlamda, gelecekteki çalışmalarda yeni evlenen çiftlerle ilgili boylamsal bir çalışma yapılmasının ve evlilik öncesi ile evlilik süresince belli zamanlarda somatizasyon düzeylerinin ölçülmesinin, somatizasyon ile evlilik süresi arasındaki ilişkiyi inceleyebilmek adına yararlı olacağı düşünülmektedir.

#### **5.4. Araştırma Değişkenlerinin Ekonomik Düzeye Göre Farklılaşmasının İncelenmesi**

Araştırma değişkenleri ekonomik düzeye göre incelendiğinde; evlilik uyumu ekonomik düzeye göre farklılaştığı ve ekonomik düzeyi kötü olan katılımcıların evlilik uyumu düzeylerinin, orta ve iyi olanlara göre anlamlı düzeyde düşük olduğu saptanmıştır. Şendil ve Korkut (2008), yaptıkları çalışmada, benzer şekilde, ekonomik düzeyi kötü olan kişilerin evlilik uyumunun orta ve iyi ekonomik düzeyi olanlara göre daha düşük olduğunu bulmuştur. Demir-Erbil ve Hazer (2018), kişilerin aylık gelirlerinin artmasının evlilik uyumunu arttırdığını saptamıştır. Araştırmada, ekonomik düzeyi kötü olan katılımcıların evlilik uyumunun düşük çıkmasının nedeninin; maddi imkanların kısıtlı olmasının eşler arasında yapılabilecek

eğlenceli aktiviteleri sınırlandırması ve maddi konularda yaşanan çatışmaların evlilik ilişkisini olumsuz etkilemesi olarak düşünülmektedir.

Araştırmada, duygu düzenleme güçlüğü düzeyinin ekonomik düzeye göre farklılaştığı ve ekonomik düzeyi kötü olan katılımcıların duygu düzenleme güçlüğü düzeylerinin, orta ve iyi olanlara göre anlamlı düzeyde yüksek olduğu saptanmıştır. Gülmez (2019), düşük ekonomik düzeyi olan kişilerin duygu düzenleme güçlüğü daha yüksek olduğunu saptamıştır. Karataş (2019) yaptığı çalışmada, duygu düzenleme güçlüğü ekonomik duruma göre farklılaşmadığını saptamıştır. Araştırma sonucu olan ekonomik düzeyi kötü olan duygu düzenleme güçlüğü daha yüksek olma nedeni; duygu düzenleme güçlüğü çocukluk çağındaki travmalarıyla ilişkilidir (Cicchetti ve Toth, 2005) ve kötü ekonomik düzeye sahip aileleri olan çocukların daha fazla travmatik deneyimi olduğu bilinmektedir. Bu bağlamda, ekonomik düzeyi kötü olan kişilerde duygu düzenleme güçlüğü daha yüksek olması, çocukluk çağında daha fazla travmatik deneyime maruz kalmasıyla ilişkili olabilir.

Araştırmada, somatizasyonun ekonomik düzeye göre farklılaştığı ve ekonomik düzeyi kötü olan katılımcıların somatizasyon düzeylerinin, orta ve iyi olanlara göre anlamlı düzeyde yüksek olduğu saptanmıştır. Çilli ve diğerleri (2004) yaptıkları çalışmada, çalışan ve çalışmayan evli kadınlarının psikolojik belirti düzeylerini incelemiş ve çalışmanın sonucunda; çalışan kadınların somatizasyon düzeyinin daha yüksek olduğunu saptamıştır. Obimakinde, Ladipo ve Irabor (2015), düşük ekonomik durumun somatizasyon ile ilişkili olduğunu bulmuştur. Araştırmada kötü ekonomik düzeye sahip kişilerin somatizasyon düzeyinin daha fazla olma nedeninin; ekonomik düzey azaldıkça kişilerin maddi olarak yaşayabilecekleri sorunların artması ve bu durum daha fazla somatik belirti göstermesinde etkili olması olarak düşünülmektedir.

##### **5.5. Araştırma Değişkenlerinin Eğitim Düzeyine Göre Farklaşmasının İncelenmesi**

Araştırma değişkenleri eğitim düzeyine göre incelendiğinde; evlilik uyumunun farklılaştığı ve üniversite ve üstü mezun olan katılımcıların evlilik uyumu düzeyinin ilkokul, ortaokul ve lise mezunu olanlara göre anlamlı düzeyde yüksek olduğu saptanmıştır. Yazıcı Çelebi (2017) yaptığı çalışmada, ilkokul ve ortaokul mezunu

katılımcıların daha yüksek evlilik uyumuna sahip olduklarını bulmuştur. Şener ve Terzioğlu (2008) çalışmasında, eğitim düzeyi arttıkça evlilik uyumunun da yükseldiğini saptamıştır. Şendil ve Korkut (2008), evlilik uyumunun eğitim düzeyine göre farklılaştığını bulmuştur. Araştırma sonucu olan üniversite ve üstü mezun katılımcıların evlilik uyumunun daha yüksek olma nedeninin; eğitim düzeyi arttıkça kişilerin farkındalıklarının da artması ve ilişkilerin de daha iletişime açık, yaşanan problemler karşısında daha sağlıklı çözüm bulmalarıyla ilişkili olabileceği düşünülmektedir.

Duygu düzenleme güçlüğü düzeyinin eğitim düzeyine göre farklılaştığı ve üniversite ve üstü mezunu katılımcıların duygu düzenleme güçlüğü düzeylerinin, ortaokul ve lise mezunu olan katılımcılardan anlamlı düzeyde düşük olduğu saptanmıştır. Bilim (2012) yaptığı çalışmada, ilkokul mezunu olan katılımcıların daha fazla duygu düzenleme güçlüğü yaşadığını saptamıştır. İlgili literatürde duygu düzenleme güçlüğüne kişilerin eğitim düzeyinden ziyade anne ve baba eğitimine göre incelendiği görülmektedir. Bu nedenle duygu düzenleme güçlüğü ile kişinin kendi eğitim düzeyi arasındaki ilişkiye bakan çalışmalar kısıtlıdır. Araştırmada üniversite ve üstü mezun olan kişilerin duygu düzenleme güçlüğü düzeylerinin daha düşük olma nedeninin; kişilerin aldıkları eğitime bağlı olarak duygularını daha kolay fark edebilmeleri ve duygularını daha sağlıklı düzenleme stratejileri geliştirmesiyle ilişkili olabileceği düşünülmektedir.

Somatizasyon düzeyinin eğitim düzeyine göre farklılaştığı ve üniversite ve üstü mezunu olan katılımcıların somatizasyon düzeyinin, ilkokul, ortaokul ve lise mezunu olan katılımcılardan anlamlı düzeyde düşük olduğu saptanmıştır. Hunca (2015) yaptığı çalışmada, somatizasyon ile eğitim düzeyi arasında bir ilişki olmadığını bulmuştur. Hinz ve diğerleri (2017) yaptığı çalışmada, eğitim düzeyi düşük olan kişilerin somatizasyon düzeylerinin daha yüksek olduğunu bulmuştur. Babacan (2003), düşük eğitim düzeyine sahip kişilerde sorunlarını bedenleri aracılığıyla aktarma eğiliminin daha yaygın olduğunu belirtmektedir. Araştırmamızda üniversite ve üstü mezun olan katılımcıların somatizasyon düzeyinin daha düşük olma nedeninin; eğitim düzeyi arttıkça kişilerin yaşadıkları sorunları fark etmeleri ve ifade etmelerinin artması ve böylece bedensel belirtiler yoluyla değil iletişim kurarak sorunlarını dile getirmeleriyle ilişkili olabileceği düşünülmektedir.

## 5.6. Araştırma Değişkenlerinin Psikiyatrik Destek Alma Durumuna Göre Farklılaşmasının İncelenmesi

Araştırma değişkenleri psikiyatrik desteğe göre incelendiğinde; evlilik uyumunun psikiyatrik destek alma durumuna göre farklılaştığı ve psikiyatrik destek alanların evlilik uyumu düzeyi, psikiyatrik destek almayanlara göre anlamlı düzeyde düşük olduğu saptanmıştır. Dünger Mutlu (2021) yaptığı çalışmada, psikiyatrik destek almayan katılımcıların uyum düzeyleri, psikiyatrik destek alan katılımcılara göre daha yüksek olduğu saptanmıştır. Merdoğlu (2019) çalışmasında; benzer şekilde, psikolojik yardım alan kadınların evlilik uyumunun, terapi yardımı almayan kadınlardan daha düşük olduğunu bulmuştur. Pehlivan (2006), evliliklerin sürdürülmesinde eşlerin psikiyatrik hastalığa sahip olmasının zorlaştırıcı bir etken olduğunu belirtmektedir. Araştırmada evlilik uyumunun psikiyatrik destek alanlarda daha düşük çıkmasının nedeni; psikiyatrik destek alan kişilerin yaşadıkları problemlerin evlilik ilişkisini olumsuz etkilemesi olarak düşünülmektedir.

Araştırmada, duygu düzenleme güçlüğü'nün psikiyatrik destek alma durumuna göre farklılaştığı ve psikiyatrik destek alanların duygu düzenleme güçlüğü düzeyi, psikiyatrik destek almayanlara göre anlamlı düzeyde yüksek olduğu saptanmıştır. Aydın (2018), yaptığı çalışmasında; psikiyatrik destek alan katılımcıların Duygu Düzenleme Güçlüğü alt boyutlarından açıklık, strateji, dürtü ve amaç puanlarının daha yüksek olduğunu saptamıştır. Duygu düzenleme güçlüğü yaşayan kişilerin; hedeflediklerine ulaşmakta zorlandığı ve sosyal yaşama adaptasyon sağlayabilmesi için gereken duygusal uyarılmayı başlatmakta, sürdürmekte ve yönetmekte zorluk yaşadığı belirtilmektedir (Cole, Martin ve Dennis, 2004). Rugancı (2008), duygu düzenleme güçlüğü ile ruhsal bozuklukların ilişkili olduğuna değinmektedir. Duygu düzenleme güçlüğü yaşayan kişilerin olumsuz nitelikteki duygularına engel olmak veya düzeylerini azaltabilmek amacıyla psikiyatrik tanı almalarına sebep olabilecek şekilde uyumsuz eylemler geliştirebilecekleri belirtilmektedir (Aldao, Nolen-Hoeksema ve Schweizer, 2010). Bu bağlamda, psikiyatrik destek alanların duygu düzenleme güçlüğü düzeyi daha yüksek olması literatürle uyumlu bir sonuçtur.

Araştırmada, somatizasyon düzeyi psikiyatrik destek alma durumuna göre farklılaştığı ve psikiyatrik destek alanların somatizasyon düzeyi, psikiyatrik destek almayanlara göre anlamlı düzeyde yüksek olduğu saptanmıştır. Özen ve diğerleri

(2010), somatizasyon ile birlikte depresyon ve anksiyetenin görüldüğünü ve somatizasyonun, birçok psikopatolojinin geçici veya temel belirtisi olduğunu belirtmektedir. Bu bağlamda, psikiyatrik destek alan kişilerin somatizasyon düzeyinin daha yüksek olması, komorbid tanıya işaret ediyor olabilir. Diğer bir açıdan, yapılan bir çalışmada, bedensel belirtileri olan kişilerin %45'inin vücutlarında yanma hissi ve karıncalanmaların olduğunu saptamıştır. Ayrıca kişilerin %28'inin yaşadığı bedensel belirtilerinin günlük hayatında çeşitli alanlarda işlevselliğini olumsuz etkilediği belirtilmektedir (Prasad, Desai ve Chaturvedi, 2017). Kişilerin gündelik yaşamındaki işlevselliğini olumsuz etkileyen bedensel belirtiler nedeniyle kişiler psikiyatrik desteğe başvurabilir ve bu nedenle, psikiyatrik destek alanların somatizasyon düzeyi, diğerlerinden daha yüksek çıkmış olabilir.

### **5.7. Duygu Düzenleme Güçlüğü ve Somatizasyon Düzeyinin Evlilik Uyumunu Yordamasına İlişkin Bulguların İncelenmesi**

Araştırmada son olarak duygu düzenleme güçlüğü ve somatizasyon düzeyinin evlilik uyumunu yordama düzeyi incelenmiştir. Araştırma sonucunda; duygu düzenleme güçlüğü'nün evlilik uyumunu negatif yönde yordadığı bulunmuştur. Diğer bir ifadeyle duygu düzenleme güçlüğü arttıkça evlilik uyumu azalmaktadır veya tam tersi duygu düzenleme güçlüğü azaldıkça evlilik uyumu artmaktadır. Bloch, Haase ve Levenson (2014) yaptıkları boylamsal çalışmada, duygu düzenleme becerisinin evlilikten alınan doyumunu etkilediği ve kadınların olumsuz duygularını düzenlemeleri, eşleriyle yapıcı iletişim kurmalarını sağladığı ve böylece hem kendi hem de eşlerinin evlilik doyumunu arttırdığını bulmuştur. Akdur ve Aslan (2017)'a göre duygu düzenlemede güçlük yaşayan kişilerin, yaşadıkları olaylar karşısında uygun tepki verememeleri nedeniyle ilişkilerinde zorlanmaktadır. Bu bağlamda, araştırmada duygu düzenleme güçlüğü'nün evlilik uyumunu negatif yönde yordamasının nedeninin; duygu düzenleme güçlüğü yaşayan kişilerin, eşleriyle yaşadıkları durumlar karşısında duygularını kontrol edememesinin veya uygun tepki göstermemesinin evlilik ilişkisine zarar vermesi ve uyumu düşürücü bir etki yaratması olarak düşünülmektedir.

Araştırmada; somatizasyon düzeyinin evlilik uyumunu negatif yönde yordadığı saptanmıştır. Diğer bir ifadeyle somatizasyon düzeyi arttıkça evlilik uyumu azalmaktadır veya tam tersi somatizasyon düzeyi azaldıkça evlilik uyumu

artmaktadır. Fidanoğlu (2007) yaptığı çalışmada; evlilik uyumu ile somatizasyon arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki olduğu ve somatizasyon düzeyi azaldıkça evlilik uyumunun arttığını saptamıştır. Merdoğlu (2019) alışmasında, benzer şekilde, evlilik doyumunu ile somatizasyon düzeyleri arasında negatif yönde zayıf bir ilişki olduğunu bulmuştur. Kafkaslı (2019), somatizasyon düzeyi yüksek kişilerde görülen bedensel şikayetlerin evlilik ilişkisini olumsuz etkilediğini ifade etmektedir. T.C Başbakanlık Aile ve Sosyal Araştırmalar Genel Müdürlüğü (2009)'nün yaptığı çalışmada ise boşanma nedenleri incelenmiştir ve kişilerin eşlerinin fiziksel veya ruhsal rahatsızlığının %23.4, kendi fiziksel ve ruhsal rahatsızlığının ise %8.8, boşanma nedeni olarak gördüğünü rapor etmektedir. Sağlıklı kişilerin evliliklerinde daha mutlu olduğu belirtilmektedir (Levenson, Carstensen ve Gottman, 1993). Bu bağlamda araştırmada, somatizasyon düzeyinin evlilik uyumunu azaltmasının nedeni; duygularını ifade edemeyen ve duygularını bedensel belirtiler aracılıyla aktaran eşin varlığının, evlilik içinde yaşanan sorunların çözümünü zorlaştırması ve bu durumun eşler arasındaki uyumu düşürmesi olarak dşnlmektedir.

## 6. SONUÇ VE ÖNERİLER

Araştırmanın sonucunda;

- Evlilik uyumunun cinsiyete göre farklılaşmadığı saptanmıştır.
- Kadınların duygu düzenleme güçlüğü düzeyinin erkeklerinden anlamlı düzeyde yüksek olduğu saptanmıştır.
- Kadınların somatizasyon düzeyinin erkeklerden anlamlı düzeyde yüksek olduğu saptanmıştır.
- Evlilik uyumunun yaşa göre farklılaşmadığı saptanmıştır.
- Duygu düzenleme güçlüğüne yaşa göre farklılaşmadığı saptanmıştır.
- 18-24 yaş arası katılımcıların somatizasyon düzeyinin, 24-40 yaş ve 40 yaş ve üzeri olan katılımcılara göre daha yüksek olduğu saptanmıştır.
- 10 yıl ve üzeri evli olan katılımcıların evlilik uyumu düzeylerinin, 0-5 yıl ve 5-10 yıl arası evli olanlara göre anlamlı düzeyde düşük olduğu saptanmıştır.
- Duygu düzenleme güçlüğü evlilik süresine göre farklılaşmadığı saptanmıştır.
- Somatizasyon düzeyi evlilik süresine göre farklılaşmadığı saptanmıştır.
- Ekonomik düzeyi kötü olan katılımcıların evlilik uyumu düzeylerinin, orta ve iyi olanlara göre anlamlı düzeyde düşük olduğu saptanmıştır.
- Ekonomik düzeyi kötü olan katılımcıların duygu düzenleme güçlüğü düzeylerinin, orta ve iyi olanlara göre anlamlı düzeyde yüksek olduğu saptanmıştır.
- Ekonomik düzeyi kötü olan katılımcıların somatizasyon düzeylerinin, orta ve iyi olanlara göre anlamlı düzeyde yüksek olduğu saptanmıştır.
- Üniversite ve üstü mezun olan katılımcıların evlilik uyumu düzeyinin ilkokul, ortaokul ve lise mezunu olanlara göre anlamlı düzeyde yüksek olduğu saptanmıştır.
- Üniversite ve üstü mezunu katılımcıların duygu düzenleme güçlüğü düzeylerinin, ortaokul ve lise mezunu olan katılımcılardan anlamlı düzeyde düşük olduğu saptanmıştır.

- Üniversite ve üstü mezunu olan katılımcıların somatizasyon düzeyinin, ilkokul, ortaokul ve lise mezunu olan katılımcılardan anlamlı düzeyde düşük olduğu saptanmıştır.
- Psikiyatrik destek alanların evlilik uyumu düzeyi, psikiyatrik destek almayanlara göre anlamlı düzeyde düşük olduğu saptanmıştır.
- Psikiyatrik destek alanların duygu düzenleme güçlüğü düzeyi, psikiyatrik destek almayanlara göre anlamlı düzeyde yüksek olduğu saptanmıştır.
- Psikiyatrik destek alanların somatizasyon düzeyi, psikiyatrik destek almayanlara göre anlamlı düzeyde yüksek olduğu saptanmıştır.
- Duygu düzenleme güçlüğüne evlilik uyumunu negatif yönde yordadığı saptanmıştır.
- Somatizasyon düzeyinin evlilik uyumunu negatif yönde yordadığı saptanmıştır.

Araştırmanın bulguları ışığında; kişilerin evlilik uyumu üzerinde duygu düzenleme güçlüğü ve somatizasyon düzeylerinin negatif yönde yordadığı bulunmuştur. Özellikle son yıllarda hızla artan boşanma oranları evlilik ilişkisi üzerine çalışmasını ve evlilik uyumunu etkileyen değişkenlere dair müdahale programları oluşturulmasını gerekli hale getirmiştir. Müdahale programları yapılırken araştırmamızın bulgularının yararlı olacağı düşünülmektedir. Özellikle duygu düzenleme güçlüğü ve somatizasyon düzeyine yönelik bireysel terapi desteğinin sağlanması, evlilik uyumuna olumlu etki yaratacağından önerilmektedir.

Evlilik uyumunu arttırmaya yönelik çiftlerin birlikte katılabilecekleri ve farkındalıklarını arttırmaya yönelik seminerlerin yapılması da tavsiye edilmektedir. Evlilik uyumu açısından yeni evlenecek kişilere yönelik aile danışmanlığı verilerek evlilik ilişkisindeki uyumun artırılması sağlanabilir. Evlilik uyumunu etkileyen duygu düzenleme güçlüğüne yönelik kişilerin duygularını fark etmeleri ve düzenleme becerilerini arttırmasına yönelik bilgilendirici seminerler ve eğitimler oluşturulabilir.

Araştırmanın örnekleme; yaşanan pandemi sebebiyle çevrimiçi şekilde ulaşılan 423 evli katılımcı oluşturmaktadır. Gelecekteki çalışmalarda daha çok katılımcıya ulaşılmamasının araştırmanın genellenebilirliği açısından faydalı olacaktır. Evlilik uyumu ele alınırken eşlerin birlikte incelenmesinin de literatüre katkı sağlayacağına inanılmaktadır. Aynı zamanda gelecekteki çalışmalarda, evlilik uyumunun kesitsel

bir şekilde değil boylamsal bir şekilde ele alınmasının yararlı olacağı düşünölmektedir.



## KAYNAKLAR

- Abdullah, C. H., Hamed, S., Kechil, R. ve Hamid, H. A.** (2013). Emotional management skill at work place: A study at government department in seberang perai tengah. *International Journal of Social Science and Humanity*, 3(4), 365 – 368. doi: 10.7763/IJSSH.2013.V3.263.
- Akar, H.** (2005). Psikiyatrik Yardım Talebi Olanlar ile Yardım Talebi Olmayan ve Boşanma Aşamasında Olan Çiftlerde; Çift Uyumu ve Kişilik Özellikleri Arasındaki İlişkinin Karşılaştırılması, (Yayımlanmamış Uzmanlık Tezi), Bakırköy Prof. Dr. Mazhar Osman Ruh Sağlığı ve Sinir Hastalıkları EAH, 12. Psikiyatri Birimi, İstanbul.
- Akdur, S. ve Aslan B.** (2017). Duygusal zeka ile ilişki doyumu arasında duygu düzenleme güçlüğü ve romantik kıskançlığın aracı rolü. *Nesne*, 5(9), 71-88
- Akhun, M.** (2012). Üniversite Öğrencilerinde, Algılanan Ebeveynlik Biçimleri, Erken Dönem Uyumsuz Şemaları, Benlik Kurguları, Ayrılma-Bireyleşme ve Duygu Düzenleme Güçlüğü'nün Psikolojik Belirtilerle İlişkisi. Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Doktora Tezi.
- Akyıldız, K.** (2011). Baş Ağrısının Psikiyatrik Yönleri, Eş Tanılı Psikiyatrik Bozukluklar ve Bedenselleştirmeye Yatkınlık Oluşturan Durumlar. Uzmanlık Tezi. Abant İzzet Baysal Üniversitesi, Bolu.
- Aldao, A.** (2013). The Future of Emotion Regulation Research: Capturing Context. *Perspectives on Psychological Science*, 8(2), 155-172. doi: 10.1177/1745691612459518.
- Aldao, A., Nolen-Hoeksema, S., ve Schweizer, S.** (2010). Emotion-regulation strategies across psychopathology: A meta-analytic review. *Clinical Psychology Review*, 30(2), 217–237.
- Altuntek, S.** (2001). Türkiye üzerine yapılmış evlilik ve akrabalık araştırmalarının bir değerlendirmesi. Hacettepe Üniversitesi Edebiyat Fakültesi Dergisi, 18(2), 17-28.
- Aydın, M.** (2018). Üniversite öğrencilerinde duygu düzenleme güçlüğü ve sosyal kaygı arasındaki ilişkinin araştırılması. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Üsküdar Üniversitesi, İstanbul.
- Babacan, S. S.** (2003), Hastalıkta Ruh ve Beden Etkileşimi, Kastamonu Eğitim Dergisi, 11(2), 519-524.
- Başkan Sarıkaya, C., Koç, H., Hızlı Sayar, G. ve Ünübol, H.** (2020). Sigara İçen ve İçmeyen Bireylerde Duygu Düzenleme Becerilerinin ve Duygu Durumunun Duygusal Şemalarla Olan İlişkisi. *Uluslararası Anadolu Sosyal Bilimler Dergisi*, 4(4). 391-406.

- Bayraktaroğlu H.T. ve Çakıcı E. T.** (2017). Psychometric properties of Revised form Dyadic Adjustment Scale in a sample from North Cyprus. *International Journal of Educational Science*, 19 (2,3), 113-119.
- Bikkina, N.** (2013). Somatization as a Form of Common Mental Disorder: A Hospital based Study, *Journal of Psychosocial Research*, 8(2), 223-241.
- Bilim, G.** (2012). Çocukluk çağı örselenme yaşantıları: Duygu düzenleme, kişilerarası tarz ve genel psikolojik sağlık açısından bir inceleme. Yüksek Lisans Tezi. Ankara Üniversitesi, Ankara.
- Bloch, L., Haase, C. M. ve Levenson, R. W.** (2014). Emotion regulation predicts marital satisfaction: More than a wives' tale. *Emotion*, 14(1), 130.
- Briere, J. ve Rickards, S.** (2007). Self-awareness, affect regulation, and relatedness: Differential sequels of childhood versus adult victimization experiences. *The Journal of Nervous and Mental Disease*, 195(6), 497-503. doi:10.1097/nmd.0b013e31803044e2.
- Budak, C.F.** (2017). İnternet bağımlılığının yordayıcıları olarak sosyotropi-otonomi kişilik özellikleri ve duygu düzenleme güçlüğü. İstanbul: Işık Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Busby, D.M. Christensen, C., Crane, R.D. ve Larson, J.H.** (1995). A revision of the dyadic adjustment scale for use with distressed and non-distressed couples: Construct hierarchy and multidimensional scales. *Journal of Marital Family Therapy*, 21.
- Campos, J. J., Mumme, D. L., Kermoian, R. ve Campos, R. G.** (1994). A functionalist perspective on the nature of emotion. *Monographs of the society for research in child development*, 59(2-3), 284-303.
- Candansayar, S.** (1994). Somatizasyon ve Konversiyon Bozukluğu Olan Bir Grup Kadın Hastada Tanı Sınırları ve Psikosoyal Özelliklerin Değerlendirilmesi. Uzmanlık Tezi. Gazi Üniversitesi, Ankara.
- Cebbar, E.** (2021). Psikologlarda psikolojik dayanıklılığın; ikincil travmatik stres, somatizasyon ve tükenmişlik ile ilişkisinin incelenmesi. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Maltepe Üniversitesi, İstanbul.
- Chen, Z., Tanaka, N., Uji, M., Hiramura, H., Shikai, N., Fujihara, S. ve Kitamura, T.** (2007). The role of personalities in the marital adjustment of Japanese couples. *Social Behavior and Personality: An international journal*, 35, 561-572.
- Chmielewska, M.** (2012). Marital quality in the context of interpersonal dependency. *Economics ve Sociology*, 5(2), 58-74.
- Cicchetti, D. ve Toth, S. L.** (2005). Child maltreatment. *Annual Review of Clinical Psychology*, 1(1), 409-438. doi:10.1146/annurev.clinpsy.1.102803.144029.
- Cole, N. D. ve Hall, E. T.** (2010). Experiencing the Restorative Components of Wilderness Environments: Does Congestion Interfere and Does Length of Exposure Matter?. *Environment and Behavior*, 42(6) 806–823.

- Cole, P. M., Martin, S.E. ve Dennis, T.A.** (2004). Emotion Regulation As A Scientific Construct: Methodological Challenges And Directions For Child Development Research, *Child Development*, 75:pp.317-333.
- Cole, P. Michel, M. ve O'Donnell Teti, L.** (1994). The development of emotion regulation and dysregulation: A clinical perspective. In N. Fox (Eds.), *The development of emotion regulation: Behavioral and biological considerations*. Monographs of Society for Research in Child Development, 59, 73-100.
- Cordova, J. V., Gee, C. B. ve Warren, L. Z.** (2005). Emotional skillfulness in marriage: Intimacy as a mediator of the relationship between emotional skillfulness and marital satisfaction. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 24(2), 218-235.
- Cutler, H. A., ve Radford, A.** (1999). Adult children of alcoholics: Adjustment to a college environment. *The Family Journal*, 7(2), 148-153.
- Çağ, P. ve Yıldırım, İ.** (2016). Evlilik doyumunu yordayan ilişki ve kişisel değişkenler. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4(39).
- Çakmak Tolan, Ö.** (2015). Evlilik Uyumunun Kişilik Özellikleri, İlişkiye Dair İnançlar ve Çatışma Çözüm Stilleri Bağlamında Yordanması (Diyarbakır İli Örneği), Doktora Tezi, İnönü Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Malatya.
- Çavuşoğlu, Z. Ş.** (2011). Bağlanma stilleri evlilik uyumu ve aldatma eğilimi arasındaki ilişkinin incelenmesi. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Maltepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Çermik, Ö., Çevik, A., Soykan, A. ve Aksakal, O.** (1999). Kadın Hastalarda Somatizasyon: Çok Yönlü Bir Değerlendirme, *Türkiye Klinikleri Psikiyatri Dergisi*, 1:68-78.
- Çilli A. S., Kaya, N. Bodur, S. Özkan, İ. ve Kucur, R.** (2004). Ev kadınlarında ve çalışan evli kadınlarda psikolojik belirtilerin karşılaştırılması. *Konya Genel Tıp Dergisi*, 14 (19): 1-5.
- Çimen, Ş. E.** (2007). Görücü usulü ve anlaşarak evlenen bireylerin çeşitli sosyal, psikolojik faktörler yönünden karşılaştırılması. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Ankara Üniversitesi. Sosyal Bilimler. Enstitüsü.
- Demir, A. ve Fışiloğlu, H.** (1999). Loneliness and marital adjustment of Turkish couples. *The Journal of Psychology*, 133(2), 230-240.
- Demiray, Ö.** (2006). Evlilikte Uyumun Demografik Özelliklere Göre İncelenmesi, (Yüksek Lisans Tezi), Dicle Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Diyarbakır.
- Dempsey, K.J.** (2000). Men and Women's Power Relationships and the Persisting Inequitable Division of Housework, *Journal of Family Studies*, 6(1), 7-24.
- Denli, Ö. S.** (2016). Evli çiftlerde eşler arasında algılanan kişilik benzerliğinin evlilik uyumu ve evlilik doyumuyla incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Ufuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Dökmen, Ü.** (2000). Varolmak gelişmek uzlaşmak. İstanbul, Remzi Kitabevi.

- Dülgerler, Ş.** (2000). İlköğretim okulu öğretmenlerinde somatizasyon ölçeğinin geçerlik ve güvenilirlik çalışması. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Ege Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İzmir.
- Dünger Mutlu, D.** (2021). Evli bireylerde evlilik uyumu ve aşk tutumunun psikolojik iyi oluş üzerindeki etkisi. (Yüksek Lisans Tezi). Gedik Üniversitesi, İstanbul.
- Dvir, Y., Ford, J. D., Hill, M. ve Frazier, J. A.** (2014). Childhood maltreatment, emotional dysregulation, and psychiatric comorbidities. *Harvard Review of Psychiatry*, 22(3), 149-161.
- Erişti, A.** (2010). Bağlanma Stilleri, Kişilik Özellikleri ve Evlilik Uyumu Arasındaki İlişki. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Ege Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İzmir, Türkiye.
- Fışiloğlu, H. ve Demir, A.** (2000). Applicability of the dyadic adjustment scale for measurement scale for measurement of marital quality with Turkish couples. *European Journal of Psychological Assessment*, 16 (3), 214-218. <https://doi.org/10.1027//1015-5759.16.3.214>.
- Fidanoğlu, O.** (2007). Evlilik uyumu ile eşlerin somatizasyon düzeyleri arasındaki ilişki ve diğer sosyodemografik değişkenler açısından karşılaştırılması. Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Fischer, A. H. ve Manstead, A. S. R.** (2008). Social functions of emotion. In M. Lewis, J. M. Haviland-Jones, ve L. F. Barrett (Eds.), *Handbook of emotions* (p. 456–468). The Guilford Press.
- Garnefski, N., Kraaij, V., ve Spinhoven, P.** (2001). Negative life events, cognitive emotion regulation and emotional problems. *Personality and Individual Differences*, 30(8), 1311–1327.
- Girgis, S., George, R. P. ve Anderson, R. T.** (2011). What is marriage? *Harvard Journal of Law-Public Policy*, 34(1), 245-287.
- Göka, E. ve Dönbak, S.** (1993). Sorunlarını bedenselleştiren hasta (somatizer): tanı güçlükleri ve tedavi yaklaşımları. *Psikiyatri, Psikoloji ve Psikofarmakoloji Dergisi*. 1: 326- 337.
- Gözcüoğlu, P.E.A.** (2012). Koroner Anjiyografi Uygulanan hastalarda Somatizasyon ve İlişkili Faktörlerin Değerlendirilmesi. Tıpta Uzmanlık Tezi. Ufuk Üniversitesi, Ankara.
- Gratton, C. ve Jones, I.** (2010). *Research methods for sports studies*. UK: Routledge.
- Gratz, K. L. ve Roemer, L.** (2004). Multidimensional assessment of emotion regulation and dysregulation: Development, factor structure, and initial validation of the difficulties in emotion regulation scale. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 26(1), 41–54.
- Gross, J. J.** (1998). The emerging field of emotion regulation/ An integrative review. *Review of General Psychology*, 2(3), 271-299.
- Gross, J. J., Richards, J. M. ve John, O. P.** (2006). Emotion regulation in everyday life. In D. K. Snyder, J. A. Simpson ve J. N. Hughes (Eds.), *Emotion*

regulation in couples and families: Pathways to dysfunction and health (13–35). Washington, DC: American Psychological Association.

- Gül, G.** (2016), Evlilik biçimleri açısından evlilik uyumu, ilişkilerde yükleme tarzları ve psikolojik dayanıklılık değişkenlerinin incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Beykent Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Gülmez, B.** (2019). Duygu düzenleme güçlüğü, ruh sağlığı ve bedensel belirti bozuklukları ilişkisinde öz-şefkatin aracı etkisi. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Arel Üniversitesi, İstanbul.
- Gündoğdu, A.** (2007). Relationships between self-constructs and marital quality. Unpublished master thesis. Middle East Technical University, Graduate School of Social Sciences, Ankara.
- Güngör, C. H.** (2007). Evlilik Doyumunu Geliştirmeye Yönelik Bir Model Geliştirme. (Yayınlanmamış Doktora Tezi). Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü. Ankara.
- Hacı, Y.** (2011). Evlilik Uyumunun Empatik Eğilim, Algılanan Aile İçi İletişim ve Çatışma Çözme Stillere Göre Yordanması, Yüksek Lisans Tezi, Ege Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İzmir.
- Halford, W. K., Lizzio, A., Wilson, K. L. ve Occhipinti, S.** (2007). Does Working At Your Marriage Help? Couple Relationship Self-regulation And Satisfaction In The First 4 Years Of Marriage, *Journal Of Family Psychology*, 21(2): 185-194.
- Haviland, W A, H., Prins, E. L., McBride, B. ve Walrath, D.** (2011). *Cultural Antropology: Human Challenge* (13th ed). Wadsworth The USA: Wadsworth Cengage Learning.
- Haylı, R. G., Durmuş, E., ve Kış, A.** (2017). Evlilik doyumunun cinsiyet açısından incelenmesi: Bir meta-analiz çalışması. *Journal of Human Sciences*, 14(4), 3328-3342.
- Heaton, T. B. ve Albrecht, S. L.** (1991). Stable unhappy marriage. *Journal Of Marriage And Family*, 747-758.
- Hinz, A., Ernst, J., Glaesmer, H., Brähler, E., Rauscher, F.G., Petrowski, K., Kocalevent, R.D.** (2017). Frequency of somatic symptoms in the general population: Normative values for the Patient Health Questionnaire-15 (PHQ-15). *J Psychosom Res.* 96:27-31. doi: 10.1016/j.jpsychores.2016.12.017.
- Holt-Lunstad, J., Birmingham ve W., Jones, B. Q.** (2008). Is There Something Unique about Marriage? The Relative Impact of Marital Status, Relationship Quality, and Network Social Support on Ambulatory Blood Pressure and Mental Health. *Annals of Behavioral Medicine*. 35:239–244.
- Hunca, N.** (2015). Somatizasyon Bozukluğunda Çocukluk Çağı Travması ve Kendilik Algısı Değerlendirmesi, Yüksek Lisans Tezi, Üsküdar Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Işık, E. ve Işık, U.** (2010). *Psikiyatrik Belirtili Bedensel Bozukluklar*. İstanbul: Tenedoks Yayıncılık.

- Joshi, S. ve Thingujam, N. S.** (2009). Perceived emotional intelligence and marital adjustment: Examining the mediating role of personality and social desirability. *Journal of the Indian Academy of Applied Psychology*, 35(1), 79-86.
- Kafkaslı, R.** (2019). Evli bireylerde, problem çözme becerisi ve evlilik doyumu ile somatizasyon arasındaki ilişkinin incelenmesi. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Işık Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Kalkan, M.** (2002). Evlilik İlişisini Geliştirme Programının, Evlilerin Evlilik Uyum Düzeyine Etkisi, Doktora Tezi, Ondokuz Mayıs Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Samsun.
- Kalkan, M. ve Ersanli, E.** (2008). The Effects of the Marriage Enrichment Program Based on the Cognitive-Behavioral Approach on the Marital Adjustment of Couples. *Educational Sciences: Theory and Practice*, 8(3), 977-986.
- Kara, H. ve Abay, E.** (2000). Kronik Ağrıya Psikiyatrik Yaklaşım. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 89-99.
- Karapıçak, E.Ö.K.** (2010). Panik Bozukluğu, Somatizasyon Bozukluğu ve Hipokondriaziste Sağlık Kaygısı. Uzmanlık Tezi. Gazi Üniversitesi, Ankara
- Karataş, Z.** (2019). Romantik ilişki doyumu ile duygu düzenleme güçlüğü ve kişiler arası tarz arasındaki ilişkinin incelenmesi (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Maltepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Karpuz-İlericiler, N.** (2015). Evlilik Uyumunu Açıklamada Yakın İlişkilerde Bağlanma, Erken Dönem Uyum Bozucu Şemalar ve Psikolojik Travmanın Rolü, Yüksek Lisans Tezi, Maltepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Kıral, K.** (2011). Demans Hasta Yakınlarında Depresyon ve Yaşam Doymu: Bilişsel Duygu Ayarlama, Sosyal Destek ve Adil Dünya İnancı İlişkisi. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Mersin Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Mersin.
- Kiecolt-Glaser, J. K., ve Newton, T. L.** (2001). Marriage and health: His and hers. *Psychological Bulletin*, 127(4), 472-503.
- Kocadere, M.,** (1995). İyi ve Kötü Evliliklerin Özelliklerini Belirlemeye Yönelik Betimsel Bir Çalışma. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Ege Üniversitesi, İzmir.
- Koole, S. L.** (2010). The psychology of emotion regulation: an integrative review. (In J. D. Houwerand ve D. Hermans (Eds), *Cognition and emotion: reviews of current research and theories* (ss. 128-167). New York: Taylor ve Francis Group.
- Kublay, D., ve Oktan, V.** (2015). Evlilik uyumu: değer tercihleri ve öznel mutluluk açısından incelenmesi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 5(44), 25-35.
- Kuyumcu, B.** (2005). Evli çiftlerin evlilik doyumu ile geştalt temas biçimleri, bağlanma stilleri ve başa çıkma tarzları arasındaki ilişkinin incelenmesi. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Karadeniz Teknik Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Trabzon.

- Lafci, P.** (2014). Evli Bireylerin Aşka İlişkin Tutumları İle Evlilik Uyumları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Dokuz Eylül Üniversitesi, İzmir.
- Larson, J. H.** (2003). The great marriage tune-up book. San Francisco: Joseey-Bass.
- Larson, J.H. ve Holman, T.B.** (1994). Premarital Predictors of Marital Quality and Stability, *Family Relations*, 43(2), 228-237.
- Levenson, R.W., Carstensen, L.L. ve Gottman, J.M.** (1993). Long-Term Marriage: Age, Gender, and Satisfaction, *Psychology and Aging*, 8(2), 301-313.
- Levinger, G. ve Huston, T. L.** (1990). The social psychology of marriage. *The Psychology of Marriage*, 20, 19-58.
- Marinetti C., Moore P., Lucas P. ve Parkinson B.** (2011) Emotions in Social Interactions: Unfolding Emotional Experience. In: Cowie R., Pelachaud C., Petta P. (eds) *Emotion Oriented Systems*. Cognitive Technologies. Springer, Berlin, Heidelberg.
- Masters, M. R., Zimmer-Gembeck, M. J. ve Farrell, L. J.** (2018). Transactional associations between adolescents' emotion dysregulation and symptoms of social anxiety and depression: A longitudinal study. *The Journal of Early Adolescence*, 39(8), 1-25. doi:10.1177/0272431618806053
- Matsumoto, D., ve Hwang, H. S.** (2013). Emotion. In K. D. Keith. (Ed.) *The Encyclopedia of Cross-Cultural Psychology*. (1st ed.) (pp. 472– 474). John Wiley ve Sons, Inc.
- Merdoğlu, E.** (2019). Evli kadınlarda evlilik doyumu ve somatizasyon düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Okan Üniversitesi, İstanbul.
- Mert, A.** (2014). Sistemik aile yönelimli psiko-eğitim programının değerler, algılanan sosyal destek ve çift uyumuna etkisi. Yayımlanmamış Doktora Tezi, Sakarya Üniversitesi, Sakarya.
- Mineka, S. ve Sutton, S. K.** (1992). Cognitive biases and the emotional disorders. *Psychological Science*, 3(1), 65-69
- Noll-Hussong, M., ve Gündel, H.** (2012). Etiopathogenetic aspects of somatoform disorders. *Der Nervenarzt*, 83(9), 1106-1114.
- Nwobi, P. C.** (1995). Personal background and environmental factors influencing marital adjustment among Anambra state couples. Implication for marital and family counseling (Unpublished doctoral thesis). University of Nigeria, Nsukka.
- Okur Güney, Z. E., Sattel, H., Witthöft, M., ve Henningsen, P.** (2019). Emotion regulation in patients with somatic symptom and related disorders: A systematic review. *PloS one*, 14(6).
- Onyechi, K. C.** (2003). Some correlates of family stability among couples in Anambra state (Unpublished doctoral thesis). University of Nigeria, Nsukka.
- Özbek, A.** (1983), *Psikosomatik Tıp Yaklaşımı ve Temel Dayanakları*. *Türkiye Klinikleri* , 3(3), 239-244.

- Özdemir, S.** (2020). Çocukluk çağı travması, duygu düzenleme becerileri ve somatizasyon arasındaki ilişkinin incelenmesi: Üniversite öğrencileri örneklemi. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Medipol Üniversitesi, İstanbul.
- Özen, E. M., Serhadlı, Z. N. A., Türkcan, A. S. ve Ülker, G. E.** (2010). Depresyon ve anksiyete bozukluklarında somatizasyon. *Düşünen Adam Psikiyatri ve Nörolojik Bilimler Dergisi*, 23, 60-65.
- Özenli, Y., Yoldaşcan, E., Topal, K. ve Özçürümez, G.** (2009). Türkiye’de Bir Eğitim Fakültesinde Somatizasyon Bozukluğu Yaygınlığı ve İlişkili Risk Etkenlerinin Araştırılması. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 10: 131-136
- Özmen Süataç, A.** (2010). Evlilik Uyumunun Kişilerarası Tarz ve Öfke Açısından İncelenmesi (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi) Ege Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İzmir.
- Öztürk, O. ve Uluşahin, A.** (1994). Ruh Sağlığı ve Hastalıkları. 12. Baskı. Ankara: Hekimler Yayın Birliği.
- Özügurlu, K.** (1990). Evlilik Raporu. 3. Basım. Altın Kitaplar Yayınevi. İstanbul. SS. 9-14.
- Panganiban, A. V.** (2007). The rings of a happy marriage. *Philippine Daily Inquirer*, p. A13, September.
- Pehlivan, K.** (2006). Psikiyatrik kadın hastalarda evlilik ve ebeveyn olma: Bir gözden geçirme. *Düşünen Adam*, 19(3), 143-154.
- Prasad M., Desai G. ve Chaturvedi S. K.** (2017) Somatization in the Dermatology Patient: Some Sociocultural Perspectives, *Clinics in Dermatology*, doi: 10.1016/j.clindermatol.2017.01.01.
- Roll, J., Koglin, U., ve Petermann, F.** (2012). Emotion regulation and childhood aggression: longitudinal associations. *Child Psychiatry ve Human Development*, 43, 909–923.
- Rosen-Grandon, J., Myers, J.E., ve Hattie, J.** (2004). The relationship between marital characteristics, marital interaction processes, and marital satisfaction. *Journal of Counseling and Development*, 82(1), 58-68.
- Rugancı, N. R.** (2008). Bağlanma Biçimi, Duygu Regülasyonu, Psikolojik Rahatsızlık Ve İlişkisel Dünyanın Zihinsel Yapılanması Arasındaki İlişki, (Doktora Tezi), Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Sabatelli, R. M.** (1988). Measurement issues in marital research: A review and critique of contemporary survey instruments. *Journal of Marriage and the Family*, 891-915.
- Sabatelli, R. M. ve Bartle-Haring, S.** (2003), "Family-of-Origin Experiences and Adjustment in Married Couples", *Journal of Marriage and Family*, 65(1), pp. 159-169.
- Sarp, N. ve Tosun, A.** (2011). Duygu ve otobiyografik bellek. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar* 3(3), 446-465.

- Schutte, N. S., Malouff, J. M., Bobik, C., Coston, T. D., Greeson, C., Jedlicka, C., Rhodes, E. ve Wendorf, G.** (2001). Emotional intelligence and interpersonal relations. *Journal of Social Psychology*, 141(4), 523-536.
- Sezen, L.** (2005). Türkiye’de Evlenme Biçimleri. *Atatürk Üniversitesi Türkiyat Araştırmalar Enstitüsü Dergisi*, 27, 185-195.
- Shapiro, A. F., Gottman, J. M., ve Carrere, S.** (2000). The baby and the marriage: Identifying factors that buffer against decline in marital satisfaction after the first baby arrives. *Journal of family psychology*, 14(1), 59.
- Shipman, K. L., Schneider, R., Fitzgerald, M. M., Sims, C., Swisher, L. ve Edwards, A.** (2007). Maternal emotion socialization in maltreating and non-maltreating families: Implications for children’s emotion regulation. *Social Development*, 16(2), 268-285. doi:10.1111/j.1467-9507.2007.00384.x
- Sinha, S. P. ve Mukerjee, N.** (1990). Marital adjustment and space orientation. *The Journal of Social Psychology*, 130(5), 633-639.
- Spanier, G. B.** (1976). Measuring dyadic adjustment: New scales for assessing the quality of marriage and similar dyads. *Journal of Marriage and the Family*, 38, 15–28.
- Şafak-Öztürk, C. ve Arkar, H.** (2014). Evli Çiftlerde Evlilik Uyumu ve Cinsel Doyum Arasındaki İlişkiler. *Literatür Sempozyum*, 1(3), 16-24.
- Şendil, G. ve Korkut, Y.** (2008). Evli çiftlerdeki çift uyumu ve evlilik çatışmasının demografik özellikler açısından incelenmesi. *Psikoloji Çalışmaları*, 28, 15-34.
- Şener, D. ve Terzioğlu, P.** (2008). Bazı sosyo-ekonomik ve demografik değişkenler ile iletişimin eşler arası uyuma etkisinin araştırılması. *Sosyal Politika Çalışmaları Dergisi*, 13 (13), 7-20.
- Şirin, T.** (2018). Evli Çiftlerin Evlilik Uyumları İle Dini Tutumları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Turkish Studies Volume*. 13/3, p.691-722. doi:
- T.C. Başbakanlık Aile ve Sosyal Araştırmalar Genel Müdürlüğü** (2009) “Boşanma Nedenleri Araştırması”, Ankara.
- Taşbaş, M. B.** (2010). Evlenmenin şartları. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Selçuk Üniversitesi, Konya.
- Thompson, R. A.** (1994). Emotion regulation: A theme in search of definition. *Monographs of the Society for Research in Child Development*, 59(2/3), 25–52.
- Tuncay, E.** (2006). Predictive Role of Perfectionism on Marital Adjustment, Yüksek Lisans Tezi, Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Tuncer, Ö.** (1999). Acil Psikiyatride Somatoform Bozukluklar. Ü. Cerrahpaşa Tıp Fakültesi Sürekli Tıp Eğitimi Etkinlikleri. Depresyon, Somatizasyon ve Psikiyatrik Aciller Sempozyumu. 2-3 Aralık 1999, İstanbul, s. 135-138.
- Twenge, J. M., Campbell, W. ve Foster, C.** (2003). Parenthood and marital satisfaction: A meta-analytic review. *Journal of Marriage and the Family*, 65, 574–583.

- White, J. M.** (2003). Marriage. In. J. J. Ponzetti, Jr. (Ed.), International encyclopedia of marriage and family (V. 3, pp. 1094-1098). New York: Macmillan Reference USA.
- Wimalasena, N. A.** (2016). An analytical study of definitions of the term marriage. International Journal of Humanities and Social Science, 6(1),166-174.
- Yavuz, F.** (2012). Fibromyalji ve Somatoform Bozukluk Hastalarında Kişilik Özelliklerinin Karşılaştırılması, Uzmanlık Tezi, Düzce Üniversitesi, Psikiyatri Anabilim Dalı, Düzce.
- Yazıcı Çelebi, G.** (2017). Evli Bireylerin Evlilik Uyumu Düzeylerinin Demografik Değişkenler Açısından İncelenmesi, TURAN-SAM Uluslararası Bilimsel Hakemli Dergisi, 9(34), 56-61.
- Yeşiltepe, S. S. ve Çelik, M.** (2014). Öğretmenlerin Evlilik Uyumlarının Psikolojik İyi Oluş ve Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi. Elementary Education Online, 13(3), 992-1013.
- Yıldız M. ve Akyol A.** (1995). Somatizasyon ve konversiyon bozuklukları: Karşılaştırmalı bir çalışma. Turgut Özal Tıp Merkezi Dergisi, 2(4), 344-347.
- Yorulmaz, A.** (2021). Duygu düzenleme güçlüğü, bilinçli farkındalık ve aleksitiminin somatizasyon belirtilerini yordayıcı etkilerinin incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi. İstanbul.
- Yumuşak, F. N.** (2019). Üniversite Öğrencilerinde Duygu Düzenleme Güçlüğü ve Duygusal Tepkiselliğin Psikolojik Belirtiler ile İlişkinin İncelenmesi. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Fatih Sultan Mehmet Vakıf Üniversitesi, İstanbul.

## EKLER

### Ek 1: Etik Kurul Onayı



T.C.  
İSTANBUL GEDİK ÜNİVERSİTESİ  
Rektörlük



Sayı : E-71457743-050.01.04-2021.2.641 -197  
Konu : Etik Kurul Kararı (Seray SERDAR)

08/06/2021

Sayın Dr. Öğr. Üyesi Hakan DUMAN

Üniversitemiz Etik Kurulunun 27.05.2021 tarihli 2021/05 sayılı toplantısında; “Evli Kişilerde Evlilik Uyumu, Duygu Düzenleme Güçlüğü ve Somatizasyon Arasındaki İlişkinin İncelenmesi” adlı başvurunuz görüşüldü. Yapılan görüşme sonunda: “Evli Kişilerde Evlilik Uyumu, Duygu Düzenleme Güçlüğü ve Somatizasyon Arasındaki İlişkinin İncelenmesi” adlı başvurunuzun etik olarak uygun olduğuna katılanların oy birliği ile karar verildi.

Prof. Dr. Berin ERGİN  
Etik Kurul Başkanı

## Ek 2: Bilgilendirilmiş Gönüllü Onay Formu

Sayın katılımcı,

‘‘Evli Kişilerde Evlilik Uyumu, Duygu Düzenlenme Güçlüğü ve Somatizasyon Arasındaki İlişkinin İncelenmesi’’ araştırmasında yer almayı kabul etmeden önce lütfen aşağıdaki yazıları okuyunuz.

Araştırma için sizden beklenen formlarda verilen soruları size uygun ve eksiksiz cevaplamanız beklenmektedir. Vereceğiniz tüm cevaplar sadece araştırma amacıyla kullanılacak ve araştırmacı haricinde kimseye gösterilmeyecektir. Araştırmada gerçek isminiz sorulmayacak takma isim kullanacaksınız. Araştırmaya katılımınız tamamen gönüllülük esasına dayanmaktadır ve dilediğiniz zaman araştırmaya katılmaya son verme hakkına sahipsiniz. Araştırmayı yarıda bırakma durumunda ise tüm cevaplarınız yok edilecek ve araştırma verilerine dâhil edilmeyecektir.

Anketleri doldurmanız ortalama 10 dakika sürecektir ve araştırma hakkında sorularınız olması durumdan e- posta adresinden ulaşabilirsiniz.

Değerli katılımınız için teşekkür ederiz.

Şartları okudum, kabul ediyorum.

### Ek 3: Sosyodemografik Bilgi Formu

Lütfen aşağıdaki soruları cevaplayınız. Verdiğiniz cevaplar sadece araştırma kapsamında gerekli olan istatistiksel veriler için kullanılacaktır. Araştırmada dışında kesinlikle ikinci bir yerde kullanılmayacak ve başka kişilerle paylaşılmayacaktır.

#### 1. Cinsiyetiniz:

Kadın  Erkek

#### 2. Yaşınız :

18-24 Yaş  24-40 Yaş  40 Yaş ve Üzeri

#### 3. Evlilik Süreniz:

0-5 Yıl  5-10 Yıl  10 Yıl ve Üzeri

#### 4. Evlilik Şekliniz:

Anlaşarak/Flört  Görücü Usulü  
 Diğer (Kaçarak, Beşik Kertme, Berdel vs.)

#### 5. Eğitim Durumunuz?

Okula gitmemiş  İlkokul  Ortaokul  
 Lise  Üniversite ve üstü

**6. Sizce aşağıdaki seçeneklerden hangisi ekonomik düzeyinizi en iyi ifade etmektedir?**

Kötü  Orta  İyi

#### 7. Psikiyatrik Tedavi Gördünüz Mü?

Evet daha önce gördüm  Hayır hiç görmedim

#### Ek 4: Yenilenmiş Çift Uyum Ölçeği:

Aşağıdaki konularda eşinizle anlaşış anlaşamadığınızı ilgili kutucuğa (X) işareti koyarak belirtiniz.

		Hiçbir zaman anlaşamayız	Nadiren anlaşırız	Bazen anlaşırız	Oldukça sık anlaşırız	Çoğu zaman anlaşırız
1	Dini konular					
2	Muhabbet-sevgi gösterme					
3	Temel kararların alınması					
4	Cinsel yaşam					
5	Geleneksellik					
6	Mesleki kararlar					

Aşağıda eşinizle ve evliliğinizle ilgili bazı ifadeler yer almaktadır. Lütfen aşağıdaki ifadeleri okuyup size ne derece uygun olduğunu ilgili kutucuğa (X) işareti koyarak belirtiniz.

		Hiçbir zaman	Nadiren	Bazen	Oldukça sık	Çoğu zaman
	İlişkinizi bitirmeyi ne sıklıkta tartışırınız?					
	Eşinizle ne sıklıkla münakaşa edersiniz?					
	Evlendiğiniz için pişmanlık duyar mısınız?					

	Ne sıklıkla birbirinizin sinirlenmesine neden olursunuz?					
	Siz ve eşiniz ev dışı etkinliklerinizin ne kadarına					
	Ne sıklıkla teşvik edici fikir alışverişinde					
	Ne sıklıkla bir iş üzerinde birlikte çalışırsınız?					
	Ne sıklıkla bir şeyi sakince tartışırsınız?					



### Ek 5: Duygu Düzenleme G c l g   l eği Kısa Form (DDGÖ-16)

AŞağıdaki ifadelerin size ne sıklıkla uyduğunu, her ifadenin yanında yer alan 5 dereceli ölçek üzerinden değerlendiriniz. Her bir ifadenin altındaki 5 noktalı ölçekten, size uygunluk yüzdesini de dikkate alarak, yalnızca bir tek rakamı yuvarlak içine alarak iŐaretleyiniz.

	Hemen hemen hiç (%0-% 10)	Bazen (% 11-% 35)	Yaklaşık Yarı yarıya (% 36-% 65)	�oğu Zaman (% 66-% 90)	Hemen hemen her zaman (% 91-% 100)
1. Duygularıma bir anlam vermekte zorlanırım.					
2. Ne hissettiğim konusunda karmaŐa yaŐarım.					
3. Kendimi kötü hissettiğimde iŐlerimi bitirmekte zorlanırım.					
4. Kendimi kötü hissettiğimde kontrolden �ıkarım					
5. Kendimi kötü hissettiğimde uzun süre böyle kalacağına inanırım.					
6. Kendimi kötü hissetmenin yoğun depresif duyguyla sonuçlanacağına inanırım					
7. Kendimi kötü hissederken başka Őeylere odaklanmakta zorlanırım.					
8. Kendimi kötü hissederken kontrolden çıktığım korkusu yaŐarım.					
9. Kendimi kötü hissettiğimde					

bu duygumdan dolayı kendimden utanırım.					
10. Kendimi kötü hissettiğimde zayıf biri olduğum duygusuna kapılırım					
11. Kendimi kötü hissettiğimde davranışlarımı kontrol etmekte zorlanırım.					
12. Kendimi kötü hissettiğimde daha iyi hissetmem için yapabileceğim hiçbir şey olmadığına inanırım.					
13. Kendimi kötü hissettiğimde böyle hissettiğim için kendimden rahatsız olurum.					
14. Kendimi kötü hissettiğimde kendimle ilgili olarak çok fazla endişelenmeye başlarım.					
15. Kendimi kötü hissettiğimde başka bir şey düşünmekte zorlanırım.					
16. Kendimi kötü hissettiğimde duygularım dayanılmaz olur.					

## Ek 6: Somatizasyon Ölçeği- SÖ:

Bu formda sıra ile numaralandırılmış bazı sorular bulacaksınız. Her soruyu okuyarak kendi durumunuza göre DOĞRU ya da YANLIŞ olup olmadığına karar verin. Bu soruları sadece kendinizi düşünerek yanıtlayın.

	Doğru	Yanlış
1. Çoğu zaman boğazım tıkanır gibi olur.		
2. İştahım iyidir.		
3. Başım pek az ağrır.		
4. Ayda bir iki defa ishal olurum.		
5. Midemden oldukça rahatsızım.		
6. Çoğu kez midem ekşir.		
7. Bazen utanınca çok terlerim.		
8. Sağlığım beni pek kaygılandırmaz.		
9. Hemen hemen hiçbir ağrı ve sızım yok.		
10. Bazen başımda sızı hissederim.		
11. Çoğu zaman başımın her tarafı ağrır.		
12. Sağlığım birçok arkadaşımınki kadar iyidir.		
13. Pek seyrek kabız olurum.		
14. Ensemde nadiren ağrı hissederim.		
15. Vücutumda pek az seyirme ve kasılma olur.		
16. Çabucak yorulmam.		
17. Pek az başım döner ya da hiç dönmez.		
18. Yürürken dengemi hemen hemen hiç kaybetmem.		
19. Soğuk günlerde bile kolayca terlerim.		
20. Çoğu zaman yorgunluk hissederim.		
21. Hemen her gün mide ağrılarından rahatsız olurum.		
22. Tekrarlanan mide bulantısı ve kusmalar bana sıkıntı verir.		
23. Çoğu zaman bütün vücutumda bir halsizlik duyarım.		
24. Son birkaç yıl içinde sağlığım çoğu zaman iyi idi.		

25. Çok defa sabahları dinç ve dinlenmiş olarak uyanırım.		
26.Çok zaman bana kafam şişmiş ya da burnum tıkanmış gibi gelir.		
27.Çoğu zaman başım sıkı bir çember içindeymiş gibi hissedirim.		
28. Kalp ve göğüs ağrılarından hemen hemen hiç şikayetim yoktur.		
29.Hayatımda hiçbir zaman kendimi şimdiki kadar iyi hissetmedim.		
30.Kalbimin hızlı çarptığını hemen hemen hiç hissetmem ve çok seyrek nefesim tıkanır.		
31. Hiç felç geçirmediğim ya da kaslarımda olağanüstü bir halsizlik duymadım.		
32.Ortada hiçbir neden yokken haftada bir ya da daha sık birdenbire her yanıma ateş basar.		
33.Vücudumun bazı yerlerinden çok defa yanma, gıdıklanma, karıncalanma ve uyuşukluk hissedirim.		

## ÖZGEÇMİŞ

**Adı Soyadı:** Seray Serdar

### Hakkında

Lisans eğitimini Haliç Üniversitesinde 2013-2017 yıllarında tamamlamıştır. Eğitim hayatı boyunca birçok seminere katılım sağlamış ve akademik araştırmalarda yer almıştır. İstanbul Gedik Üniversitesinde Klinik Psikoloji yüksek lisansını tamamlamıştır. Eğitim hayatı boyunca Balıklı Rum Hastanesi, Şişli Etfal Hastanesi, Şişli Belediyesi Sosyal Destek Hizmetleri, TAV Holding, Psikolium Danışmanlık Merkezinde uygulamalı olarak stajlarını tamamlamıştır. 2018 yılında Bahçelievler Özel Eğitim ve Rehabilitasyon merkezinde özel eğitime ihtiyacı olan engelli çocuklar ile çalışmıştır. 1 senedir Doçent Doktor Cemil Çelik'ten süpervizyon almaya devam etmektedir.

### İş Deneyimi

- 2018 – 2019: Bahçelievler Özel Eğitim ve Rehabilitasyon Merkezi
- 2019 - Devam ediyor: Antalya Terapi Merkezi Kurucu Ortak
- 2019 – Devam ediyor: Çevrimiçi Terapi Kurucu Ortak

### Mesleki Eğitimler

- Psikodinamik
- Çocuk Ergen EMDR
- Süresi Sınırlı Psikodinamik Terapi
- İleri Düzey EMDR
- Hücum Terapisi
- Flash EMDR
- Aktarım Odaklı Terapi
- DEHB
- Masterson-Kohut
- Farmakoloji Eğitimi

- Lacan
- Metakognitif Terapi
- EMDR
- Mindfulness (Nefes ve Beden Farkındalığı)
- Ölüm ve Yas Danışmanlığı
- Oyun Terapisi (Çocuk Merkezli Oyun Terapisi, Deneyimsel Oyun Terapisi, Bilişsel Davranışçı Oyun Terapisi)
- Filial Terapi
- Kum Terapisi
- Çözüm Odaklı Terapi
- Aile Terapisi
- Çift Terapisi
- Bilişsel Davranışçı Terapi
- Çocuk ve Ergenlerde Bilişsel Davranışçı Terapi
- Cinsel Terapi
- Kabul Kararlılık Terapisi
- Duygu Odaklı Terapi
- Çocuk Testleri (Metropolitan Okul Olgunluğu Testi, Frostig Gelişimsel Görsel Algı Testi, CAT(ÇocukAlgıTesti), Bender-Gestalt Testi, Koppitz İnsan Çizim Testi, Peabody ResimKelimeTesti, LouisaDussPsikanalitik Hikayeler Testi, Cattell 2-A Zeka Testi, Cattell 3-A Zeka Testi, Bir Saat Çiz Testi, Bir Aile Çiz Testi, Bir Ağaç Çiz Testi, Mini Mental Test)
- Aşkın Fizigi, Kimyası, Psikolojisi ve Ayrılıklarda Travma
- MMPI
- MOCA
- Alexander Pratik Zeka Testi
- Somatik Terapi Teknikleri